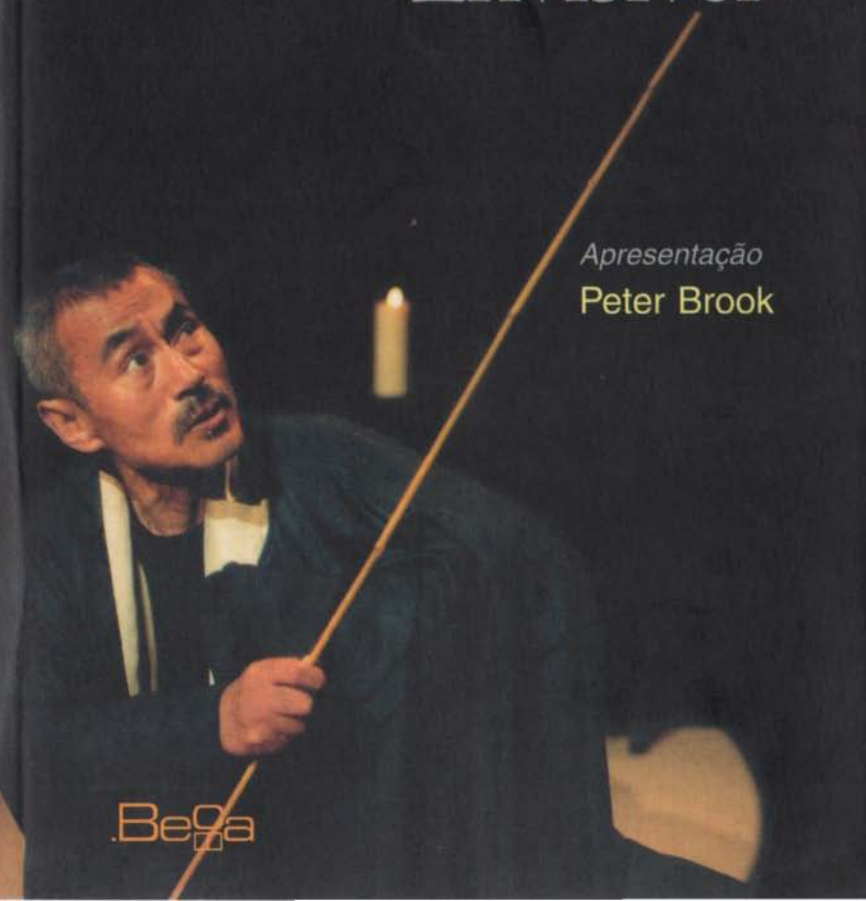
# Yoshi Oida

COM A COLABORAÇÃO DE LORNA MARSHALL

# O Ator Invisível

*Apresentação*
Peter Brook



.Beca

O Ator Invisível
Yoshi Oida

Neste delicioso livro o talento de Yoshi Oida, ator, diretor, professor, colaborador fundamental do teatro de Peter Brook, nos oferece instantes de memória, exercícios simples e eficazes, pequenas estórias zen, conceitos e fundamentos essenciais para uma consciência desperta. Um guia do teatro contemporâneo articulado na tradição do teatro clássico japonês (Nô e Kabuki), artes marciais, somado ao melhor do teatro ocidental, em que o corpo é fundamento essencial.

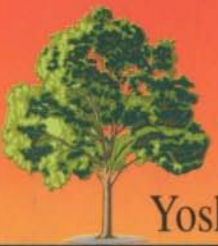
"...Equilíbrio interno e externo. Movimento sem movimento. Silêncio sem

Yoshi Oida

silêncio..." parece mistério, mas a clareza e generosidade desse magnífico orientador nos leva a compreender que elementos, como coluna vertebral, respiração, energia, purificação, meditação... são condutores da conexão que há entre corpo, emoção, espirito/mente e que: "... nos seres humanos existe uma superfície visível e uma grande porção escondida por dentro. Aquilo que vemos é sustentado por aquilo que não vemos..."

Cristiane Paoli Quito
*Atriz, produtora e diretora de teatro muitas vezes premiada, dirige atualmente a Cia Nova Dança 4*

BeCa



Yoshi Oida

*"Yoshi Oida mostra como os segredos e os mistérios da interpretação são inseparáveis de uma ciência precisa, concreta e detalhada, aprendida no calor da experiência. As lições vitais que ele nos passa são apresentadas de maneira tão luminosa e graciosa que as dificuldades, freqüentemente, tornam-se invisíveis."*

*Peter Brook*

Yoshi Oida é completamente único. Ator e diretor japonês que trabalhou principalmente no Ocidente como integrante da companhia teatral de Peter Brook em Paris ele supre, com a tradição oriental – de supremo e estudado controle –, a carência que os intérpretes ocidentais têm para definir e expor as profundezas da emoção.

Em seu estudo prático e cativante da arte do ator, Yoshi Oida atende qualquer intérprete com as ferramentas mais simples que ajudam a pôr a técnica da interpretação atrás de uma capa invisível. Yoshi acredita que, quando o público se encontra totalmente consciente do método do ator, tornando-se consciente demais de sua habilidade artística, o encanto da interpretação morre. O público não deve jamais ver o ator e sim sua interpretação. Ao longo de todo o livro, Lorna Marshall oferece rápidos comentários sobre o trabalho e o método de Yoshi Oida, os quais ajudam a entender a realização dessa singular arte teatral.

ISBN 85-87256-21-1
9 788587 256218

Yoshi Oida

*"Yoshi Oida mostra como os segredos e os mistérios da interpretação são inseparáveis de uma ciência precisa, concreta e detalhada, aprendida no calor da experiência. As lições vitais que ele nos passa são apresentadas de maneira tão luminosa e graciosa que as dificuldades, freqüentemente, tornam-se invisíveis."*

*Peter Brook*

Yoshi Oida é completamente único. Ator e diretor japonês que trabalhou principalmente no Ocidente como integrante da companhia teatral de Peter Brook em Paris ele supre, com a tradição oriental – de supremo e estudado controle –, a carência que os intérpretes ocidentais têm para definir e expor as profundezas da emoção.

Em seu estudo prático e cativante da arte do ator, Yoshi Oida atende qualquer intérprete com as ferramentas mais simples que ajudam a pôr a técnica da interpretação atrás de uma capa invisível. Yoshi acredita que, quando o público se encontra totalmente consciente do método do ator, tornando-se consciente demais de sua habilidade artística, o encanto da interpretação morre. O público não deve jamais ver o ator e sim sua interpretação. Ao longo de todo o livro, Lorna Marshall oferece rápidos comentários sobre o trabalho e o método de Yoshi Oida, os quais ajudam a entender a realização dessa singular arte teatral.

ISBN 85-87256-21-1
9 788587 256218

Yoshi Oida

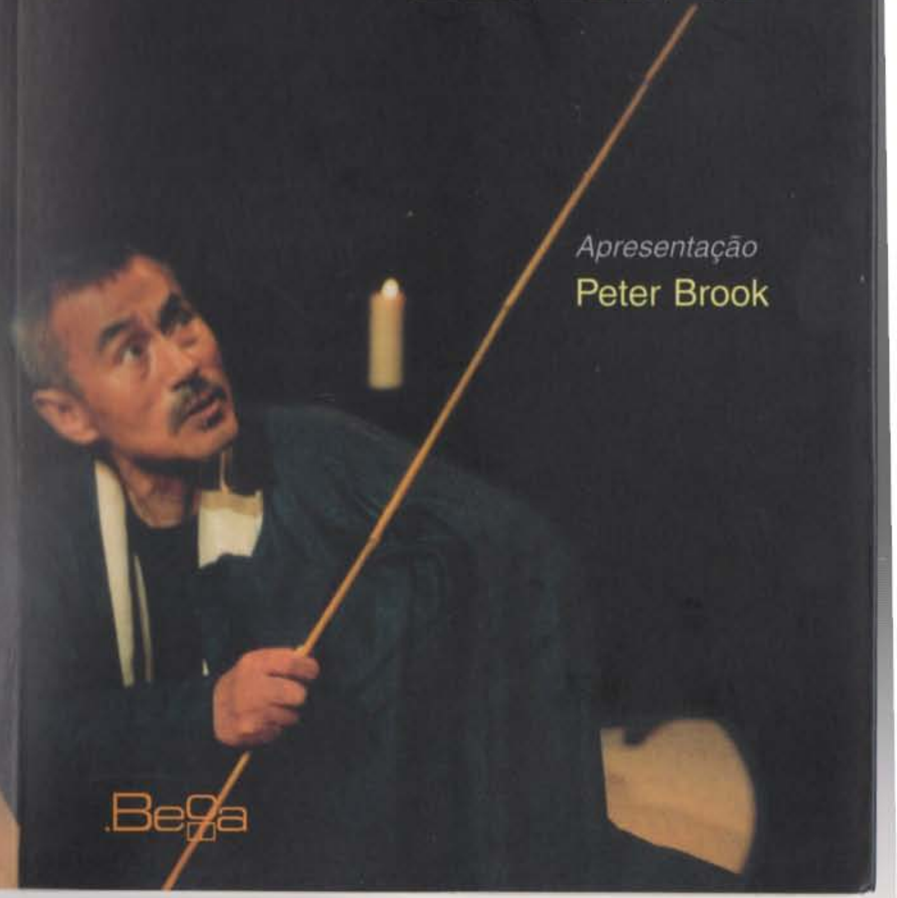
O Ator Invisível

.BeCa

# Yoshi Oida

Com a colaboração de Lorna Marshall

# O Ator Invisível



Apresentação
Peter Brook

.BeCa

*o* Ator Invisível

Yoshi Oida

Neste delicioso livro o talento de Yoshi Oida, ator, diretor, professor, colaborador fundamental do teatro de Peter Brook, nos oferece instantes de memória, exercícios simples e eficazes, pequenas estórias zen, conceitos e fundamentos essenciais para uma consciência desperta. Um guia do teatro contemporâneo articulado na tradição do teatro clássico japonês (Nô e Kabuki), artes marciais, somado ao melhor do teatro ocidental, em que o corpo é fundamento essencial.

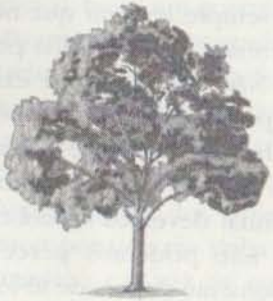
"...Equilíbrio interno e externo. Movimento sem movimento. Silêncio sem

# Yoshi Oida

# *o* Ator Invisível

Havia um famoso ator de *kabuqui*, que morreu há cerca de 50 anos, que dizia:

"Posso ensinar-lhe o padrão gestual que indica *olhar para a lua*. Posso ensinar-lhe como fazer o movimento da ponta do dedo que mostra a lua no céu. Mas da ponta do seu dedo até a lua, a responsabilidade é inteiramente sua."



---

# Yoshi Oida

silêncio..." parece mistério, mas a clareza e generosidade desse magnífico orientador nos leva a compreender que elementos, como coluna vertebral, respiração, energia, purificação, meditação... são condutores da conexão que há entre corpo, emoção, espirito/mente e que: "... nos seres humanos existe uma superfície visível e uma grande porção escondida por dentro. Aquilo que vemos é sustentado por aquilo que não vemos..."

Cristiane Paoli Quito
*Atriz, produtora e diretora de teatro muitas vezes premiada, dirige atualmente a Cia Nova Dança 4*

.BeCa

Copyright © Yoshi Oida com Lorna Marshall, 2001
Título do original: *The Invisible Actor*

Direitos de edição adquiridos de Methuen London
por .Beca Produções Culturais Ltda.
Rua Capote Valente, 779
cep 05409-002 Pinheiros São Paulo SP
fone (11) 3082-5467 fax (11) 3081-8829
e-mail: beca@netpoint.com.br

revisão
*Silvana Vieira*

projeto gráfico
*mercury digital*

capa
*Ricardo Serraino*

foto da capa
*David Brandt*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Oida, Yoshi
O ator invisível / Yoshi Oida e Lorna Marshall;
prefácio Peter Brook; tradução Marcelo Gomes. — São Paulo :
Beca Produções Culturais, 2001.

ISBN 85-87256-21-1

Título original: The Invisible Man

1. Arte dramática 2. Oida, Yoshi 3. Representação
teatral I. Título.

01-3093 CDD-792.028

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Técnica da representação : Teatro 792.028

---

# Yoshi Oida

# O Ator Invisível

Tradução
Marcelo Gomes

.BeCa

# Sumário

Apresentação ........ 9
*Peter Brook*

Prefácio ........ 11
*Lorna Marshall*

Introdução ........ 18

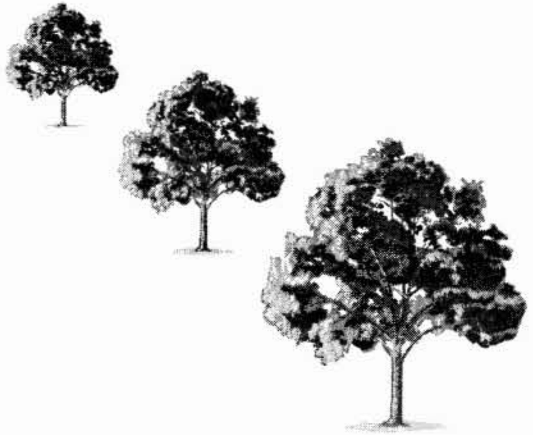
1 O começo ........ 23

2 O movimento ........ 39

3 A interpretação ........ 59

4 A fala ........ 127

5 O aprendizado ........ 157



# Apresentação

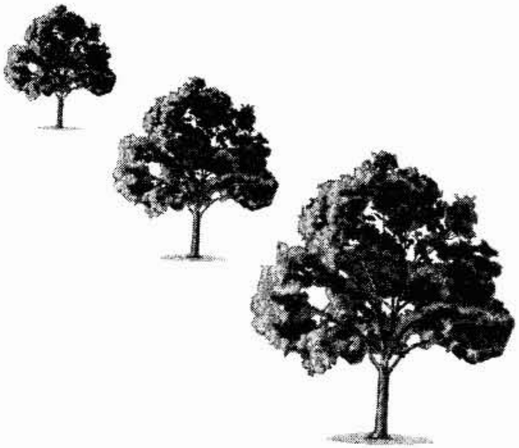
Peter Brook

Estávamos nos últimos dias de trabalho em Paris. Nosso grupo tinha sido convidado para assistir à apresentação de uns músicos numa casa de jazz em Les Halles. Yoshi estava atrás de mim e nos esprimíamos para passar pela única porta da pequena sala, que estava sufocante e abarrotada. Nós nos apertávamos e nos acotovelávamos em direção ao palco, onde os únicos lugares disponíveis ficavam entre os músicos e a parede do fundo. A música não estava muito interessante, fazia um calor insuportável e era evidente que, expostos como estávamos, na condição de convidados, à frente do público, não podíamos ir embora antes do término. Muito tarde, quando finalmente terminou a apresentação – não suportávamos mais o calor, nem nossos corpos moídos de tanto ficar de pé –, percebemos que Yoshi não estava mais conosco. Como escapou, permanece até hoje um mistério; sabíamos que ele era uma criatura feita de carne e osso como nós, portanto, se tinha sumido, não fora por nenhum passe de mágica, mas sim por arte.

Meu pai costumava citar seu velho professor de Física que sempre repetia: "Não existem fenômenos que não possam ser reduzidos a números". Em nossos dias, a tragédia da arte é que nela não há ciência e a tragédia da ciência é que nela não há emoção. Quando lemos o livro do grande mestre zen Zeami, *Segredos do nô*, percebemos que a mente ocidental pensa, imediatamente, num Oriente visto através da densa fumaça dos covis de ópio. Na verdade, tanto segredos quanto mistérios só são vagos e românticos quando inexplorados. Yoshi Oida mostra como os segredos e os mistérios da interpretação são inseparáveis de uma ciência precisa, concreta e detalhada, aprendida no calor da experiência.

As lições vitais que ele nos passa são apresentadas de maneira tão luminosa e graciosa que as dificuldades, freqüentemente, tornam-se invisíveis. Tudo parece tão simples, mas é justamente aí que está a armadilha: seja no Oriente, seja no Ocidente, nada é fácil.

Paris, 1997



# Prefácio

*Lorna Marshall*

Yoshi Oida é único.

Sua carreira profissional começou cedo, há cerca de 50 anos, no Japão. Como ator mirim, explorou tanto o clássico teatro *nô* quanto formas modernas de expressão, incluindo a televisão. Conforme foi crescendo, não só continuava a estudar e a interpretar em vários estilos do teatro japonês tradicional (*nô*, *kabuqui* e o contador de histórias, *gidaiyu*), como também atuava em peças de estilo ocidental. Também se envolveu no trabalho experimental do dramaturgo Yukio Mishima.

Quando estava com mais de 30 anos, deixou o Japão e foi para a Europa. Lá chegando, logo entrou em contato com um diretor estrangeiro chamado Peter Brook, cujas idéias sobre teatro pareciam intrigantes e inovadoras. Embora não falasse nenhum idioma europeu, Yoshi arrumou as malas e tomou o avião com destino a Paris. Apesar do estranhamento causado por aquela cultura "exótica" e sua abordagem nada familiar do fazer teatral, ficou na França, exercendo sua profissão. Com o passar dos anos, Yoshi tornou-se um dos expoentes do trabalho do Centro Internacional de Criações Teatrais, participando da maioria de suas marcantes produções, como *Os iks*, *A conferência dos pássaros*, *O Mahabharata*, *The Man Who*. Também atuou em filmes, dirigiu espetáculos e organizou *workshops* para atores no mundo inteiro.

Não conheço ninguém que tenha tamanha amplitude e profundidade na experiência da representação, não só do Oriente e do Ocidente, mas também do tradicional e do experimental, do texto escrito e do improvisado, do cinema e do palco, do corpo e da voz, como ator, professor e diretor. É esse extraordinário alcance de habilidades que o torna único e especialmente qualificado para falar sobre o ofício do ator.

Como o início do treinamento de Yoshi se deu dentro das tradições do teatro clássico japonês, ele sempre se reporta a essas técnicas, abordagens e métodos de ensino. Algumas pitadas de informação servirão de *background* para que se dê uma idéia mais clara do contexto em que Yoshi faz seus comentários.

São dois os principais estilos do teatro japonês: *nô* e *kabuqui*. Surgiram séculos atrás e mantiveram seu encanto até os dias de hoje, apesar da influência do teatro ocidental e da televisão. Embora retratem suas épocas, esses estilos não são peças de museu ou recriações de uma tradição perdida. São formas teatrais vivas que contam com a participação de um público devoto.

O *nô* surgiu no começo do século XIV e foi sistematizado por seu grande mestre, Zeami. Dentro do teatro *nô*, existem dois subestilos: *nô* ele mesmo e o *kyôgen*. O *nô* é um teatro de máscaras altamente estilizado, que emprega movimentos de danças ritualísticas, acompanhamento musical e um intenso uso da voz. Seus temas tendem a ser melancólicos, ligados às perdas, saudades e incertezas do amor e da vida. Apesar de o figurino ser suntuoso, o *nô* é minimalista no estilo. Utiliza-se um palco vazio, os gestos são formais e o uso de máscaras serve para criar um sentido distanciado de atmosfera trágica (em vez da ação dramática). No *nô* a emoção é muito pouco expressada, há pouco conflito direto, poucos efeitos espetaculares.

O *kyôgen*, ao contrário, é bem pé-no-chão: farsas curtas que exploram as trapaças de servos infiéis, figuras hipocondríacas e o grande prazer existente no jogo da vida cotidiana. Numa apresentação tradicional de teatro *nô*, serão empregados os dois estilos, no mesmo palco, com as peças de *nô* e de *kyôgen* alternando-se ao longo do programa.

No passado, cada programa acontecia apenas uma vez num determinado ano. Sem temporada, sem reapresentações. O programa normalmente consistia em cinco peças de *nô* – sisudas – e quatro de *kyôgen* – cômicas –, alternando-se umas com as outras ao longo de um único dia. Embora esses eventos que ocupavam um dia inteiro tenham-se tornado raros hoje em dia, sua estrutura ainda determina o motivo das peças. Tradicionalmente a primeira peça, de *nô*, é sobre deuses, a segunda conta a história de um guerreiro, e a terceira tem uma mulher como personagem principal. O quarto grupo apresenta personagens (freqüentemente mulheres) com maior grau de complexidade psicológica do que os anteriores. Por esta razão, essas peças são regularmente descritas como as das "mulheres loucas", embora a atual gama de personagens que foi incorporada seja mais ampla do que sugere esse nome. O quinto e último grupo conta histórias sobre demônios. (No *kyôgen*, as mesmas categorias são utilizadas, à exceção do grupo de "mulheres", que não existe.) As peças que tratam dos deuses tendem a ser mais lentas e imponentes enquanto as de guerreiros, mesmo sendo fisicamente mais ativas, não trazem muita profundidade dramática. Conforme nos aprofundamos nas categorias das mulheres e das loucas, percebemos o aumento gradativo de uma complexidade dramática e de uma agitação emocional, e a peça final, a dos demônios, é violenta, rápida e relativamente espetacular. Hoje em dia, um programa de *nô* conta com uma ou duas peças de cada categoria.

O teatro *kabuqui* apareceu no século XVII e, assim como o *nô*, utiliza a dança, o canto, a música e figurinos grandiosos. No entanto, ao contrário do *nô*, o objetivo do *kabuqui* é criar um vívido espetáculo que deslumbre o público. O texto está centrado em eventos dramáticos e sentimentais, como os de amantes que cometem suicídio, samurais destemidos – porém desapegados – que lutam por seus direitos e manipulações de elegantes cortesãs. Situações chocantes, beleza erótica, horror, perdas, dor... tudo isso é passado através da suprema habilidade do ator. E a destreza do ator é "apresentada" justamente para ser admirada pelo público. Desse modo sua abordagem é completamente diferente daquela do *nô*. Em vez da sutileza e das sugestões de sentimento que estão no teatro *nô*, as peças *kabuqui* são concebidas para exibir as proezas físicas, vocais e emocionais dos atores.

Uma temporada de *kabuqui* dura um mês, com um programa que reflete a qualidade particular da época do ano – por exemplo, no verão, peças com fantasmas (histórias de dar calafrios) ou água espirrando são regularmente oferecidas como algo refrescante para atenuar o calor sufocante. Normalmente, as encenações de *kabuqui* começam no período da manhã e se estendem até a noite, sendo apresentadas em partes, separadamente. Pode-se ficar sentado ali o dia inteiro ou dar uma saída e depois voltar, à vontade. Pode-se até levar o almoço ao teatro e ficar mastigando ruidosamente durante a apresentação. Dentro da programação de um dia não há repetições. Não existe uma *matinée* seguida de uma mesma exibição noturna, mas sim uma seqüência de partes, uma após a outra. Pode ser uma peça histórica baseada nas guerras de uma época remota, em três atos diferentes, ou uma comédia, ou algo mais "psicológico", envolvendo os conflitos dos deveres, as dores de amores, os sacrifícios pessoais. Bem no final, há uma dança de estilo mais leve, embora seja algo muitas vezes tecnicamente fascinante, incluindo efeitos espetaculares de palco.

Também nos teatros *nô* ou *kabuqui* há um estilo tradicional de se contar histórias chamado *gidaiyu*, que se desenvolveu no século XVI. Embora exista de maneira independente, ele também aparece como um acompanhamento para o teatro de bonecos *bunraku*, sendo algumas vezes incorporado em certas peças de *kabuqui*. Quando aí é usado, explica e reforça a ação dramática. Nesse caso, o contador de histórias senta-se em um dos lados do palco e narra os acontecimentos com extraordinária técnica vocal e arrebatamento da emoção. Um tocador de samisém põe-se ao seu lado acompanhando suas palavras, para expandir a atmosfera. O samisém é um instrumento sobre cujo braço, longo e fino, se esticam três cordas que são tangidas para produzir sons que ecoem a extensão da voz humana.

Nessas formas de teatro japonês, "interpretação" não existe como uma aptidão separada; toda atuação pode ainda ser chamada de "dança", "canto" ou "récita". A somatória dessas habilidades é o que os ocidentais deveriam chamar de "interpretação". Este é um reflexo da natureza do teatro tradicional japonês, um tipo de "teatro total", que integra movimento, interpretação e intensa produção vocal. No Ocidente, o teatro tornou-se especializado: atores interpretam, bailarinos dançam e cantores ocupam-se das vozes quando cantam. Com exceção do teatro musical, pouquíssimos artistas são levados a desenvolver habilidades de outras linguagens teatrais. Como existem alguns raros indivíduos capazes de se sobressair no canto, na dança e no desempenho vocal, são considerados excepcionais e acabam sendo aplaudidos pela versatilidade. De um ator japonês, ao contrário, espera-se que tenha proficiência nas três áreas. Isto não significa que o artista japonês possa fazer um papel no Royal Opera House de Londres; a ópera e o balé têm-se desenvolvido em seus campos especializados há muitos séculos, e os estilos de produção vocal e de movimentos são bem diferentes no Japão. O mais importante e que se deve ter em mente é que se espera do intérprete tradicional no Japão que seja capaz de empregar uma técnica vocal e corporal bem mais ampla do que a do ator ocidental; e que a palavra "dança" se aplique igualmente ao "ator". No teatro japonês, "dança" é a expressão visual do personagem, o contexto, suas relações, sua emoção, mais do que puro movimento.

As pessoas muitas vezes perguntam como foi que me envolvi nesse trabalho com Yoshi. Na verdade, isso foi de algum modo inevitável, na medida em que meu trabalho no teatro ocupava parte desse mesmo território. Eu tinha estudado com uma variedade de professores tanto no Ocidente quanto no Japão, e me via levantando os mesmos tipos de questões sobre a natureza da interpretação. Finalmente, fomos apresentados, e após muitas conversas sobre "interpretação" e "prática" (e "escolhas"... e "vida"... etc.), Yoshi me pediu para que colaborasse com ele em sua autobiografia *Um ator errante* (São Paulo, .Beca,1999). Assim decidimos escrever este livro.

Depois de anos de colaboração, Yoshi e eu temos passado muitas horas conversando. Para mim, pessoalmente, essas conversas têm sido de um valor inestimável, pois me oferecem novos meios de observar a mim mesma e a meu trabalho, muito embora não sejam "bate-papos agradáveis". Yoshi muito raramente se sai com alguma declaração direta. Em vez disso ele faz perguntas, ou examina, ou conta uma história aparentemente irrelevante sobre uma luta com espadas. Contudo, mesmo quando discordo dele, ou não consigo entender o ponto de vista de seus comentários, as questões que são levantadas me levam a pensar mais profundamente sobre aquilo que estou fazendo. Ele faz

com que eu pare e reveja minhas idéias e respostas habituais. E, finalmente, encontro minhas próprias respostas para os aspectos que ele abordou. É assim que Yoshi trabalha. Ele nunca irá dizer "se você fizer A, o resultado será B". Simplesmente ele fará a pergunta, ou sugerirá o exercício e deixará que você descubra o que pode acontecer.

Trabalhando neste livro, tentei passar o sabor da qualidade das conversas e dos momentos que tive o privilégio de passar com Yoshi. Não há nenhuma receita infalível para que se tenha sucesso imediato, mas apenas questões, sugestões, histórias e exercícios. Boa sorte.

Nota: *as seções em itálico são meus próprios comentários, que normalmente ampliam ou tornam mais claras algumas coisas que Yoshi diz. L.M.*

# Introdução

No Japão, quando eu era criança, os filmes de ninja eram extremamente populares, sobretudo entre as crianças. Como muitos de meus colegas, eu adorava aqueles filmes e ia assisti-los quantas vezes fosse possível.

Uma das coisas que faziam com que atraíssem tanto as crianças era o poder "mágico" do personagem principal. Guerreiros ninja podiam escalar uma pedra escarpada ou engatinhar, no teto, de cabeça para baixo. Eles andavam sobre as águas e, sempre que quisessem, ficavam invisíveis. Seu treinamento secreto capacitava-os a realizar centenas de coisas perigosas, como ser um agente secreto no campo inimigo espionando alguma coisa, ou escapar do sistema de defesa de um castelo para libertar os amigos do cativeiro.

No Japão medieval, guerreiros ninja existiram de fato, embora seus poderes não fossem mágicos. Eles eram lutadores especializados em espionagem, sabotagem, sabiam como se infiltrar, servindo-se de truques e técnicas incomuns que lhes permitiam fazer coisas aparentemente impossíveis. Por exemplo, quando escalavam um muro, usavam ganchos presos às mãos, e também utilizavam pequenos "sapatos" infláveis quando corriam sobre as águas. Vestiam roupas pretas para se camuflar e atiravam pó nos olhos dos inimigos quando queriam desaparecer rapidamente. Eram necessários muitos anos para aprender e dominar aquelas técnicas.

Evidentemente, nenhuma das explicações lógicas para essas proezas aparecia nos filmes. Com o auxílio da tecnologia cinematográfica, os ninjas eram mágicos e sobre-humanos, imbuídos de poderes extraordinários, capazes de aparecer e desaparecer à vontade. Sendo assim, eles fascinavam o público infantil.

Mesmo quando eu já tinha idade suficiente para ir à escola, continuava enfeitiçado por aqueles filmes, de maneira que cheguei a dizer a minha mãe que eu queria ser um ninja. Na realidade, eu queria era desaparecer de maneira mágica. Insisti tanto naquilo que, finalmente, minha mãe saiu com uma solução. Ela fez um saco de tecido preto, que me deu, dizendo: "Este é um segredo mágico dos ninjas!"

Imediatamente me cobri com o saco e agachei no chão. Minha mãe exclamou: "Cadê o Yoshi? Para que lado ele foi?"

Eu estava absolutamente extasiado com a minha habilidade em tornar-me invisível e pensei: "Agora sou um ninja de verdade!"

Então livrei-me daquele engenho preto e de repente "reapareci". Minha mãe boquiaberta disse: "Oh, Yoshi! Você está aqui! Como é que não te vi?"

E assim continuamos com essa brincadeira durante um tempo.

Algumas semanas depois, uma das amigas de minha mãe deu um pulinho em casa para fazer uma visita. Imediatamente me escondi no saco mágico de ninja, de modo que minha mãe bradou, como fazia, "Yoshi sumiu! Cadê ele?"

Sua amiga apontou para o saco: "Está ali dentro!"

Naquele instante entendi o que vinha acontecendo e explodi em lágrimas, berrando: "Esse saco mágico é uma porcaria!"

Depois disso desisti do sonho de um dia me tornar ninja.

A fase seguinte foi a das perucas e maquiagem.

Quando são realizadas celebrações especiais nos santuários xintoístas, armam-se barracas em que uma variedade de coisas são vendidas aos participantes, dentre as quais máscaras simples e perucas para crianças. Inútil dizer que fiquei fascinado por elas, implorando a minha mãe que me comprasse uma peruca de samurai feita de papel, pintada de preto com uma espécie de tinta que servia também para desenhar na testa sobrancelhas afiadas, furiosas. Para ampliar a impressão heróica, corajosa, acrescentei barba e bigodes. Experimentei também como se fosse uma peruca de papel de "gueixa", com a ajuda dos cosméticos da minha mãe. Abarrotei o rosto com camadas e camadas de pó branco até ficar completamente irreconhecível. Era um efeito bem mais satisfatório.

Em seguida, importunei minha mãe para que comprasse algumas daquelas máscaras simples, de plástico ou de papel, que estavam à venda nos templos. Tomei de assalto o armário de meus pais para escolher algumas roupas. Usando minhas perucas, máscaras e algumas roupas, eu brincava de ser uma centena de pessoas diferentes: um lorde, um samurai valente, uma gueixa bela, porém trágica, e assim por diante. Ficava desfilando durante horas na frente do espelho, fingindo ser todos aqueles personagens.

Agora posso ver que aquelas perucas e aquela maquiagem com as quais eu brincava eram apenas versões, diferentes do inusitado saco preto que minha mãe tinha feito para mim. Eram um meio de sumir. Um jeito de me esconder. Desaparecer na frente das pessoas, em vez de representar para elas. É evidente que eu não era invisível de verdade, mas o "eu" que os outros viam não era o "verdadeiro eu". Através das máscaras e maquiagens, o "eu" se tornava invisível.

Considerando essa preferência por ser "invisível", por que diabos quis eu ser logo ator, alguém que, justamente, tem de se revelar em público? Perguntei-me isso durante muitos anos e só agora, pouco a pouco, estou conseguindo entender o porquê.

Interpretar, para mim, não é algo que está ligado a me exibir ou exibir minha técnica. Em vez disso, é revelar, através da atuação, "algo mais", alguma coisa que o público não encontra na vida cotidiana. O ator não demonstra isso. Não é visivelmente físico mas, através do comprometimento da imaginação do espectador, "algo mais" irá surgir na sua mente. Para que isso ocorra, o público não deve ter a mínima percepção do que o ator estiver fazendo. Os espectadores têm de esquecer o ator. O ator deve desaparecer.

No teatro *kabuqui*, há um gesto que indica "olhar para a lua", quando o ator aponta o dedo indicador para o céu. Certa vez, um ator, que era muito talentoso, interpretou tal gesto com graça e elegância. O público pensou: "Oh, ele fez um belo movimento!" Apreciaram a beleza de sua interpretação e a exibição de seu virtuosismo técnico.

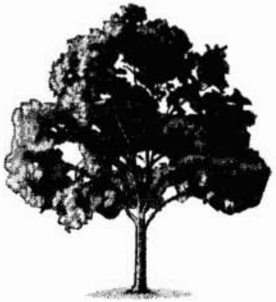
Um outro ator fez o mesmo gesto; apontou para a lua. O público não percebeu se ele tinha ou não realizado um movimento elegante; simplesmente viu a lua. Eu prefiro este tipo de ator: o que mostra a lua ao público. O ator capaz de se tornar invisível.

Figurino, perucas, maquiagem e máscaras não são suficientes para que se alcance esse nível de "desaparecimento". Ninjas tinham de treinar por muitos anos seus corpos a fim de aprender a tornar-se invisíveis. Do mesmo modo, os atores devem trabalhar duro para se desenvolverem fisicamente, não com a simples finalidade de adquirir habilidades que possam ser exibidas ao público, mas com a finalidade de serem capazes de sumir.

Mestre Okura, um famoso professor de *kyôgen*, uma vez explicou qual a conexão entre o corpo e o palco. Palco, em japonês, se diz *butai*. A sílaba *bu* significa "dança" ou "movimento" e *tai*, "palco". Literalmente, "tablado/lugar da dança". Entretanto, a palavra *tai* significa também "corpo", o que sugere uma outra possibilidade de leitura: "corpo da dança". Se empregarmos esses sentidos da palavra *butai*, o que é o artista? Okura dizia que o corpo humano é o "sangue do corpo da dança". Sem isso, o palco está morto. Assim que o artista entra no palco, o espaço começa a ganhar vida; o "corpo da dança" começa a "dançar". Enfim, não é o artista que está "dançando", mas, através de seu movimento, o palco "dança". Nosso trabalho, enquanto atores, não é o de exibir virtuosismo técnico mas, ao contrário, o de fazer com que o palco ganhe vida. Quando isso acontece, o público é levado junto com o artista e entra no mundo que o palco cria. As pessoas se sentem como se estivessem num desfiladeiro, ou no meio de um campo de batalha, ou em qualquer outro lugar que possa existir no mundo. O palco contém todas essas possibilidades. É responsabilidade do ator fazer com que elas apareçam.

Yoshi Oida
Paris, 1997

# 1 O começo



## LIMPEZA

Antes de começar qualquer coisa, é importante limpar o espaço de trabalho. Esvaziá-lo, desfazer-se de tudo o que é inútil e ordenar apenas algumas cadeiras necessárias ou certos acessórios, cuidadosamente, próximos às paredes do ambiente. Depois limpa-se o chão. Se os atores se derem esse tempo e se entregarem a isso no começo do dia de ensaio, o trabalho tende a ser bom. No Japão, todas as tradições teatrais, religiosas e das artes marciais seguem essa prática.

Mas essa limpeza não é feita de qualquer jeito, só para se livrar da sujeira, usando detergente ou até alguns aparelhos. Todas as disciplinas tradicionais têm um estilo particular de limpar o chão, em que se usa água fria com panos de algodão, ficando-se num estado desperto de consciência e solicitando do corpo uma posição específica. O pano deve ser umedecido em água fria (sem detergente) e depois torcido. Abre-se o pano úmido no chão, pondo-se as duas palmas das mãos sobre ele. Os joelhos não tocam o chão, somente as mãos e os pés, de modo que o corpo fica parecido com um *V* invertido. Então andamos para a frente, lentamente, empurrando o pano pelo chão. Normalmente começamos por um lado do ambiente e atravessamos sem parar em direção a um outro. Quando chegamos na parede oposta, ficamos em pé, umedecemos o pano e recomeçamos por uma outra "pista". Nesta posição, nossos quadris estão firmes, e trabalhamos o corpo à medida que limpamos o chão. Enquanto fazemos esse exercício, temos de pensar somente em esfregar o pano, limpando cuidadosamente. Não devemos nos apressar, ficar distraídos ou pensar em outras coisas. Não devemos papear com outro colega. Tudo isso é extremamente difícil, mas é algo muito bom para treinar a concentração de que um ator necessita.

Existe um conceito que se encontra na antiga filosofia budista indiana, o *samadhi*, que se refere a um nível particular de concentração profunda. De certo modo, é absolutamente simples: quando lemos um livro, apenas nos concentramos na leitura do livro; quando pescamos, pomos nossa atenção somente nos movimentos e na vibração da própria linha; quando limpamos o chão, é tudo o que fazemos.

Na vida cotidiana, quando nos encarregamos de uma tarefa simples, devemos tentar pôr a atenção inteiramente naquilo que estamos fazendo. Sentirmo-nos como se estivéssemos cobertos e apoiados pela energia do universo inteiro. Normalmente nossos pensamentos escapam para todos os lados: estamos limpando o chão, mas nos "esquecemos" do que estamos fazendo e acabamos pensando no que aconteceu no dia anterior, no barulho irritante que fazem nossos vizinhos ou na conta de luz que precisamos pagar. Nesse estado é impossível ser envolvido pela energia do universo. Não importa, realmente, no *que* nos concentramos, desde que nos concentremos totalmente. Desenvolver essa concentração ajuda a entrar no estado de *samadhi*. Uma vez neste estado, começamos a perceber a existência de algo além de nossa energia pessoal. Existimos em dois níveis. Por exemplo, agora estamos lendo este livro. Enquanto nos concentramos na "leitura" das palavras, estamos também despertos para tudo o que está a nossa volta; mas a consciência disso não nos perturba.

Eu tento estender esse exercício na minha vida cotidiana. Quando me levanto pela manhã e vou escovar os dentes, procuro me concentrar apenas no escovar os dentes. Infelizmente, sempre me distraio. Começo cuidadosamente a pôr minha atenção na atividade da escovação, mas freqüentemente me pego pensando: "Não posso me esquecer de ir ao banco... tenho de telefonar para fulano, beltrano... será que o metrô vai estar muito cheio hoje?" É extremamente difícil concentrar-se apenas na ação de limpar; é fácil distrair-se. No entanto, os atores devem ser capazes de realizar qualquer atividade com 100% de si mesmos e de concentração.

Se considerarmos esse ponto de vista, limpar não é simplesmente uma "preparação" para trabalhar. A palavra "preparação" tende a sugerir que a etapa seguinte é que é importante. Não é esse o caso. A ação de limpar já é útil por si mesma.

Essa abordagem da limpeza não está limitada ao ambiente onde se irá trabalhar. Temos igualmente de nos assegurar de que nossos corpos estão no mesmo estado de prontidão. No Japão, nas artes marciais, antes de um grande torneio ou nos momentos que antecedem uma apresentação de *nô* particularmente importante, os lutadores/intérpretes derramam água fria sobre a cabeça. Não apenas para se livrarem de alguma sujeira, mas para se purificarem simbolicamente. Do mesmo modo, é interessante notar que muitas culturas pelo mundo inteiro ressaltam a importância do ritual de purificação. No Islã lavam-se os pés antes de entrar na mesquita, e no xintoísmo lavam-se a boca e as mãos antes de entrar no templo; no cristianismo, o batismo tem um significado simbólico e cerimonial. Talvez essas crenças tenham suas origens na necessidade de sensibilizar as pessoas para as questões de higiene, mas todas enfatizam a importância da limpeza como uma parte do culto.

*O valor da limpeza e da pureza é central na cultura japonesa. Evidentemente, a importância de lavar e limpar, na prevenção contra doenças, é reconhecida no mundo inteiro, mas no Japão há um fator adicional. A ação de limpar não só o corpo mas também o ambiente em que se está tem uma dimensão espiritual, enraizada nas origens da religião xintoísta. De acordo com esta tradição, o deus Isanagi lavava seu corpo para se purificar após uma jornada no submundo da morte. Conforme limpava sua pele divina, removendo as contaminações do submundo, várias entidades, deuses, e multidões eram criadas. Nessa cosmologia, a limpeza está ligada à criação. Trata-se de uma ação positiva, poderosa, e não simplesmente algo que signifique apenas livrar-se da sujeira.*

*Em algumas seitas xintoístas, o ritual da purificação do corpo toma a forma de um banho de mar, mesmo que se esteja em pleno inverno. Esta prática é chamada* misogi. *Se não for feita no mar, pode ser realizada em qualquer lugar em que haja água fria corrente, como num rio, cachoeira, ou até mesmo debaixo do chuveiro. Uma vez imerso, o participante faz exercícios específicos, que envolvem cânticos e concentração.*

*Em termos de vida cotidiana, limpeza implica um respeito apropriado por si mesmo, sendo também uma maneira ativa de preparar a mente e o corpo para um trabalho disciplinado. Praticamente todas as artes marciais e práticas religiosas ressaltam a importância da limpeza, não como algo preliminar à atividade, mas como algo que faz parte integral do próprio treinamento. Sendo assim, começa-se o dia de trabalho com uma limpeza completa dos ambientes e do corpo. L.M.*

## OS NOVE ORIFÍCIOS

A preparação do corpo vai além de torná-lo limpo; temos também de cuidar dele. Sobretudo dos nove orifícios. Segundo a tradição japonesa, o corpo tem nove orifícios: dois olhos, duas narinas, duas orelhas, uma boca, um orifício para a passagem de água e um outro para defecação. Todos precisam de atenção.

## OLHOS

Como o público está sempre muito atento aos olhos do ator, devemos cuidar bem deles. Por exemplo, é bom lavar os olhos com água morna. Colocamos o rosto na água, piscamos os olhos várias vezes, olhamos para cima, para baixo, para a direita, para a esquerda, e em seguida fazemos movimentos circulares. Depois de ter lavado os olhos, podemos massageá-los calmamente. Com os olhos fechados, repousamos as palmas das mãos sobre eles e empurramos os globos oculares suavemente para dentro.

No teatro *kabuqui*, olhos expressivos sempre foram considerados como uma vantagem essencial (chegam até a ser chamados de "olhos de um milhão de dólares"). Através dos séculos, foram desenvolvidas numerosas convenções nas quais os olhos são usados para sugerir emoções diferentes; por exemplo, para expressar sedução, usamos um olhar de soslaio, em vez de um olhar fixo. Como essas convenções são uma parte importante da tradição do *kabuqui*, o ator deve ser capaz de empregar totalmente os olhos quando interpreta.

Mesmo fora do *kabuqui*, olhos despertos são necessários para uma boa atuação. Por exemplo, precisamos saber escolher o *me-sen* ("linha d´água"). Isso inclui foco (desfocado, nitidamente focado, próximo ao foco, longe do foco) e também direção. Existem outros truques, como o da convenção "olhando para a lua". Embora a sensação para o público seja a de que nossos olhos estão focados na lua estamos, na realidade, usando o queixo para olhá-la. Isso torna a ação maior e mais verdadeira.

Sendo capazes de usar bem os olhos não ficamos confinados ao mundo físico. O olhos podem ver tanto as coisas concretas quanto as invisíveis.

Era uma vez um mestre e seu discípulo. Um dia o discípulo aproximou-se do mestre e disse:

– O senhor tem sido um professor excelente e me ensinou muitas coisas úteis. Eu gostaria de demonstrar minha gratidão por sua ajuda. Na minha casa tenho uma

pintura valiosa, uma preciosidade que foi herdada, tendo passado de geração a geração. Sinceramente, não sou um grande conhecedor de quadros, então, em vez de ficar guardando, acho que seria melhor dá-lo ao senhor. O senhor poderia pendurá-lo na parede da sua casa, de modo que isso lhe trouxesse alguma satisfação.

O mestre aceitou o quadro e o pendurou na parede de sua casa. Sentou-se para olhá-lo e, depois de algum tempo, virou-se para o discípulo e disse:

– Muito obrigado. Você me deu uma jóia delicada. Como retribuição, gostaria de lhe dar uma soma em dinheiro.

O discípulo recuou, exclamando:

– Não, não! Não lhe dei o quadro em troca de dinheiro. Apenas achei que seria bom para o senhor ter essa preciosidade.

O mestre tranqüilizou o rapaz:

– Não se preocupe. Eu também gostaria de agradecer-lhe e demonstrar minha gratidão. Ficaria realmente satisfeito se você aceitasse o dinheiro.

O discípulo refletiu um instante e pegou o dinheiro. Quando estava indo embora, disse:

– Estou muito feliz por saber que um objeto importante de herança de minha família está guardado na sua casa.

Poucos dias depois, um *marchand* apareceu em visita ao mestre. Ele observou o quadro e comentou:

– Acho que você foi trapaceado. Isso não passa de uma cópia.

O mestre apenas sorriu e respondeu:

– Eu já imaginava. Não pendurei na parede a obra de um artista famoso, mas sim o bom coração de meu discípulo. Não interessa se o que ele me deu é uma falsificação, o coração é o que importa.

Se apenas "olharmos" para o quadro, veremos que é uma fraude. Mas quando realmente "vemos" o quadro, temos a possibilidade de apreciar o coração generoso do discípulo.

Existem dois lados: o visível e o invisível. Quando lidamos com o material, só podemos observar isso como sendo material. Por outro lado, podemos tentar trabalhar o material como se houvesse uma outra dimensão ou significado, algo que está antes ou depois da forma material.

## NARIZ

É muito importante tomar uma quantidade suficiente de ar. Se nossas narinas estiverem entupidas, podemos dar um jeito de inspirar e expirar apenas com a boca, mas é melhor inspirarmos através do nariz. Aliás, há uma antiga tradição japonesa que conecta as narinas à terceira visão. Não conhecemos a importância exata da terceira visão, mas, segundo a crença tradicional, ficar com o nariz entupido afeta a capacidade de perceber com clareza e de pensar com inteligência. Por isso, se quisermos nos assegurar de que estamos com todos os sentidos completamente alertas, temos de manter o nariz desobstruído, de modo que o ar possa circular livremente. (Talvez seja por isso que, quando estamos gripados e com o nariz entupido, nos sentimos meio abobados.)

Algo que também ajuda a manter limpas as narinas (podemos enxagüá-las) é massagear as laterais do nariz. Colocamos os dedos em cada lado do nariz sobre as narinas e calmamente os movimentamos para cima, em direção ao cavalete do nariz. Continuamos movimentando-os para cima e para baixo. É interessante notar que, quando estamos cansados, freqüentemente, de maneira instintiva, esfregamos as faces e, fazendo isso, movimentamos nossas mãos para cima e para baixo bem ao lado do nariz.

## ORELHAS

A próxima dupla de orifícios é a das orelhas, que também se beneficiam com uma massagem de vez em quando. Quando começamos a massagear as orelhas, procuramos o pedacinho de cartilagem na frente da orelha, no ponto onde ela encontra o contorno do rosto. Apertamo-lo suavemente. Então seguramos o lobo da orelha com o polegar e o dedo indicador, realizando um movimento circular. Depois, tentamos "expandir" a orelha, puxando-a levemente para fora – descendo, a partir do lobo, subindo a partir do contorno do rosto e para trás, a partir da lateral do contorno do rosto. Em seguida, continuamos segurando o lobo, efetuando movimentos livres. No Japão, acredita-se que quem tem um lobo grande, terá muita saúde e dinheiro... portanto, continuemos puxando.

Próximo passo: pressionamos levemente a palma das mãos sobre as orelhas, de modo a cobri-las completamente. Mantemos esta posição por cerca de três segundos para, depois, afastar as mãos bruscamente. Fazemos isso com uma orelha de cada vez, repetindo o processo duas vezes. Daí, usando as palmas das mãos, dobramos as bordas externas das orelhas para dentro. Como são as palmas das mãos que estão segurando as orelhas "fechadas", podemos usar os dedos (que estão apontados para trás) para bater bem de leve na base da cabeça.

## BOCA

Agora é a vez da boca. Assim como escovamos os dentes, devemos prestar especial atenção às gengivas, uma vez que gengivas saudáveis mantêm os dentes no lugar. Aqui, novamente, a massagem é útil para estimulá-las. Com a boca fechada, posicionam-se as pontas dos dedos na região do lábio superior, logo abaixo do nariz. Suavemente, damos umas batidinhas nessa parte (base das gengivas) com as pontas dos dedos e continuamos o movimento, que será circular, num caminho entre a boca e o osso da face. Vamos então com os dedos em direção ao queixo, continuando a massagear as gengivas – atingindo o maxilar inferior, do mesmo jeito.

Dentro da boca, os seres humanos têm três tipos de dentes: caninos, incisivos e molares. Os caninos são herança dos animais carnívoros. Os incisivos, dos herbívoros. E os molares têm a função predominante de triturar grãos. A porcentagem de cada tipo de dente na boca nos dá uma noção do tipo de dieta para a qual o corpo está adaptado. Um célebre mestre de *aikidô* chamou a atenção para o fato de que, num total de trinta e dois dentes, quatro são caninos, resultando uma proporção de um para oito. Como apenas um oitavo de nossos dentes serve para comer carne, somente um oitavo de nossa comida deveria ser de carne.

### ÂNUS

Em termos de limpeza, não há nada especial para dizer a respeito dos dois orifícios para passagem de água e para defecação. Entretanto, a região em volta do ânus é importante por outros motivos. No Japão, todas as artes marciais e as tradições teatrais ressaltam vivamente a importância de manter o ânus contraído quando se está trabalhando. É evidente que, na vida cotidiana, nós o mantemos relaxado. Mesmo quando interpretamos, não é necessário mantê-lo cerrado o tempo todo. Porém, nos momentos mais importantes, quando alguém precisa dar um soco muito forte, ou tem de usar muita potência de voz, o ânus deve ficar intensamente cerrado. Isso dá energia ao corpo e à voz, proporcionando mais força e mais foco na ação. No dia-a-dia, a contração anal nos protege contra um possível mau jeito quando necessitamos carregar ou empurrar objetos pesados.

Quando apertamos o ânus, levamos o foco para essa área do corpo. Percebo isso quando faço esse exercício, como se fosse uma sensação de "choque". Talvez algum tipo de "canal" tenha sido aberto no meu corpo, permitindo a entrada de uma energia externa. De certa forma, essa área é um ponto de partida para a energia do corpo.

Em algumas pinturas sagradas do Tibete (Tantra), uma cobra sempre é mostrada na região do ânus. Uma idéia similar também existe num antigo quadro chinês taoísta, de uma pessoa sentada no chão. Junto à base da coluna, há um desenho de uma roda d'água. Essa roda lembra as rodas de alguns moinhos hidráulicos, com suas caçambas vazias descendo, mergulhando na água, e depois subindo cheias. Temos aí a água como um símbolo de energia física, que faz com que a coluna fique ereta, trazendo bem-estar interior. Da mesma maneira, na ioga indiana existe o conceito de "serpente de energia" – *kundalini* –, cuja função também é a de endireitar a coluna, com a finalidade de intensificar a energia espiritual.

Paralelamente, nas danças africanas, a região em torno do ânus é muito ativa. Os dançarinos são capazes de ondular a coluna como se fossem cobras, tendo como ponto de partida para esse movimento a ponta do osso sacro, que fica próximo ao ânus. O sacro movimenta-se para frente e para trás, de modo que o restante da coluna se dirige para cima. Embora essa seja uma ação puramente física, acho que existe aí uma outra dimensão, que pode aumentar o fluxo de energia interna.

Uma vez que tratamos de nossos "nove orifícios", podemos passar a outras partes importantes do nosso corpo.

## OUTRAS PARTES DO CORPO

### COLUNA VERTEBRAL

Todo tipo de movimento da coluna (como as ondulações nas danças africanas) envolve o sistema nervoso do corpo inteiro. A maioria dos nervos do corpo passa do cérebro para os membros através da coluna. Se a coluna estiver ativa, e cada vértebra puder se mover livremente, então os nervos poderão funcionar melhor.

Sendo assim, nos tornamos mais sensíveis e despertos. Resumindo: certos movimentos de coluna funcionam como um tipo de massagem que serve para todo o sistema nervoso.

Por essa razão é muito importante trabalhar a coluna, para que cada vértebra se torne livre e independente e os nervos não fiquem bloqueados pelos músculos. Quase todos os exercícios que incluem movimentos cuidadosos e alongamento da coluna são bons.

Sentemo-nos confortavelmente no chão com as pernas para a frente, relaxadas, abertas, como se fôssemos um bebê. Vamos tentar levar o cóccix para baixo do corpo. A pelve se deslocará para trás. Agora vamos inverter o movimento, deixando o cóccix para cima em direção ao céu. A pelve responderá inclinando-se para a frente.

Assim, vamos apenas manter por uns instantes os movimentos do cóccix para dentro e para fora. De vez em quando, ajuda pensarmos: "pra frente... pra trás... frente... trás...". Gradualmente, deixemos que o movimento viaje para cima da coluna até encontrar o esterno. Será então "pra fora... pra baixo... pra fora... pra baixo". O mais importante quando estamos fazendo esse exercício é manter a coluna bem solta e relaxada. Não se trata de um movimento enérgico, grande, mas devemos ser precisos quanto ao começo da ação bem na ponta do cóccix, que depois se estende até o esterno, para que toda a coluna seja envolvida.

Observem um cachorro. Quando está com medo, dobra a cauda o máximo possível. Quando está alerta, a cauda fica ereta. De certo modo, o cão mostra suas emoções através dos movimentos do cóccix. Inclinar o cóccix e daí transferir a ondulação para a coluna, para cima, até o pescoço e a cabeça, de alguma maneira faz com que nos sintamos mais despertos.

Quando trabalhamos a coluna, podemos imaginar que somos uma imensa e sinuosa cobra. Ou então podemos imaginar que sentimos a energia subir pela coluna à medida que nos movimentamos. Quando estamos simplesmente parados, em pé, é interessante tentar perceber algo como se a energia da Terra estivesse invadindo nosso corpo através das solas dos pés. O que quer que façamos, devemos tentar impedir que isso se torne mecânico. Trabalhemos com nossa imaginação.

## O HARA

*Quando as pessoas no Japão falam no* hara, *estão se referindo à parte do corpo que fica uns poucos centímetros abaixo do umbigo. Esse é o centro de gravidade do corpo humano, e, transportando para o Ocidente, corresponde ao termo "barriga". Porém o conceito japonês de* hara *é algo que ultrapassa a noção de um lugar físico; é o núcleo de todo o* self. *É o centro da força da personalidade, da saúde, da energia, da integridade, e o sentido de conexão com o mundo e o universo. O* hara *não é necessário apenas para que se tenha uma vida saudável: é impossível praticar qualquer tipo de disciplina física ou espiritual (como artes marciais, meditação, teatro) sem considerar essa região. Conseqüentemente, essas práticas sempre incluem exercícios que desenvolvem e fortalecem o* hara. *L.M.*

Uma maneira de preparar e fortalecer o *hara* é massageá-lo, pois, paradoxalmente, um *hara* "forte" é macio e maleável. Se, quando começarmos a massagem, ele estiver duro e tenso, ou se houver regiões sensíveis ao toque, temos de trabalhar de modo bem cuidadoso até que se comece a relaxar. Para começar, devemos aproximar bem os dedos de uma das mãos, fazendo o desenho de uma pequena pá. Usando as pontas dos dedos, exceto o polegar, pressionamos toda a região em torno do umbigo, trabalhando no sentido horário (i.e. começamos com as mãos a partir da esquerda, indo para baixo, sob o umbigo, depois subindo para a direita, e contiuamos o círculo até que a mão atinja a região da cintura). Mantemos a massagem até termos coberto toda a região abdominal, de modo a sentir tudo muito suave e macio como uma massa fresca de pão. Se alguma região em particular estiver indevidamente tensa, mantemos cuidadosamente a pressão até que ela relaxe.

## MÃOS

Especialistas em acupuntura dizem que existem pontos localizados nas laterais dos dedos das mãos e dos pés que estão diretamente relacionados com o centro do corpo. São como "canais" que conectam o centro energético ao mundo exterior. Se massagearmos essas partes ou dermos a elas certos "choques", estaremos fazendo o mesmo com o sistema de energia interior. Assim, quando pisamos forte ou batemos palmas por um período mais longo, esses pontos e partes são estimulados. Os "canais" se abrem, entrando uma energia nova vinda de fora.

Existe uma seita no Japão em que se batem palmas durante meia hora todas as manhãs e todos os finais de tarde, para garantir uma boa saúde. Também os chineses acreditam que haja uma conexão entre o uso das mãos e o bem-estar físico. Na verdade, movimentos que incluem contatos entre as duas mãos aparecem em muitas tradições religiosas. No xintoísmo, batem-se palmas para chamar os espíritos. No cristianismo e no budismo, posicionam-se as palmas das mãos juntas para orar.

Posicionemos nossas mãos distantes cerca de dez centímetros uma da outra e, calmamente, vamos aproximá-las um pouco até uma distância de cinco centímetros. Então, lentamente, devemos voltá-las à posição inicial. Talvez sintamos um tipo de tensão entre as duas palmas, algo elástico ou similar a uma força magnética. Parece que existe alguma coisa ali.

Talvez vocês já tenham igualmente percebido que, quando estamos com uma dor de estômago, inconscientemente levamos a mão à barriga. Ou se estivermos com dor de dente, iremos segurar o maxilar com a mão. Na verdade, qualquer dor causa um quase automático "posicionamento de mãos". Inconscientemente, sabemos que há uma relação entre o contato das mãos e o alívio da dor ou do desconforto. Acredito que exista um tipo de energia irradiada pelas mãos que pode diminuir a dor ou atenuar a enfermidade. Bater palmas ou juntar as mãos serve para nos estimular, recarregar nossa energia. É devido a isso que encontramos essas práticas dentro de várias tradições religiosas.

Trabalhar com as mãos ainda é importante para uma outra região do corpo. Como sabemos, a terceira idade está freqüentemente associada ao esquecimento e à senilidade. Alguns pesquisadores japoneses acreditam que parte deste problema seja devido à falta de "exercícios" para o cérebro, e não apenas ao processo de envelhecimento natural. Para remediar essa situação, eles criaram variados exercícios físicos simples. Um deles inclui fazer movimentos com a mão, focando os dedos. Mas ficar mexendo os dedos ao léu não pode levar a nada; a imaginação deve também estar envolvida. Por exemplo, podemos imaginar que estamos fazendo uma fileira de ervilhas ou arranjando flores. São movimentos simples, mas como trabalham junto com a imaginação, ligando-a ao corpo, essas ações estimulam o cérebro. É ineficaz fazer esse exercício sem usar a imaginação.

## TOQUES FINAIS

Nos treinamentos espirituais japoneses, existem "roupas" especiais que são usadas para fazer os exercícios. No xintoísmo, as vestimentas são brancas, enquanto no budismo, normalmente, são vermelhas ou amarelas. Assim sendo, também acho interessante que se vistam trajes diferentes quando se está trabalhando. Nosso treinamento não é uma continuação da vida cotidiana, e sim algo diferente. Pôr uma "roupa" ajuda a fazer essa distinção. Do mesmo modo, é uma boa idéia ter um espaço diferenciado, reservado para o treinamento pessoal.

Então, quando formos trabalhar, devemos estar num lugar especial – que devemos ter limpado antes –, purificamos nosso corpo, imergindo-o na água fria, e vestimos um traje diferente. Feito isso, estaremos prontos para iniciar o trabalho.

# 2 O movimento

A primeira coisa que o ator precisa aprender é a geografia do corpo. Começa-se explorando a espinha, depois as pernas e finalmente os braços. Em termos de atividade, isso significa que precisamos começar a trabalhar na posição em pé, para depois desdobrá-la em movimentos descendentes e ascendentes. Na seqüência, exploramos a posição sentada, seguida do caminhar, o qual, sucessivamente, nos permite ir para qualquer lado.

Aprender a geografia do corpo não é uma simples questão de fazer exercícios ou adquirir novos e interessantes padrões de movimentos. Isso exige uma consciência desperta. Percebam o modo como ficamos de pé normalmente. As pequeninas regiões de tensão ou desequilíbrio afetam não só nossa facilidade de movimento e nossa expressão externa, mas também a forma como estamos nos sentindo emocionalmente. Cada minúsculo detalhe do corpo corresponde a uma diferente realidade interior.

## EM PÉ

Para que se possa sentir essas mudanças tão sutis, precisamos saber exatamente onde está nosso corpo a cada momento. Por exemplo, onde estão os pés? É claro, eles se encontram na ponta das pernas, mas de que maneira exatamente se relacionam com o resto de nossa anatomia e com as sensações interiores?

Eu uso quatro posições básicas dos pés como uma medida de onde eles se encontram. Primeiro, fiquemos de pé com os pés se tocando. Qual a sensação?

Depois, coloquemos os pés alinhados abaixo do encaixe do quadril. Vamos sentir onde os ossos das coxas entram no encaixe do quadril, no topo das pernas, e como então descem diretamente em direção ao chão. Se fizermos isso, iremos perceber que nossos pés estão separados entre cinco e sete centímetros no caso dos homens e entre seis e nove no caso das mulheres. *(As pessoas geralmente se enganam quanto a isso, imaginando que seus quadris são muito mais largos do que realmente são ou usando como medida os protuberantes ossos laterais da parte superior da pélvis, em vez do lugar onde o osso da perna encontra a pélvis. L.M.)* Uma vez encontrada a posição, vejamos o que sentimos.

A próxima posição para os pés será aquela tomada a partir da largura dos ombros. Isso faz com que fiquemos quadrados no espaço.

A posição final é maior do que a da largura dos ombros. Essa posição é regularmente encontrada nas artes marciais, já que se trata de um postura equilibrada e ativa.

Uma vez descobertas essas quatro posições diferentes, vamos decidir se deixaremos os pés paralelos ou num ângulo de 45 graus. Sejamos precisos.

Praticamente em todos os estilos teatrais do mundo, a ênfase está colocada na manutenção da coluna alongada, ereta (mas não rígida). Existem várias maneiras de se atingir esse equilíbrio. Um jeito é projetar nossa emoção interior para baixo da terra, enquanto que, simultaneamente, sentimos que a parte de trás do pescoço está bem alongada, quase como se nosso crânio fosse puxado para cima, em direção ao céu. Além disso, a parte inferior do esterno fica levemente solta, para baixo, porém não tão tanto que faça o tórax murchar.

Quando estive na África com Peter Brook, levamos muitos dias atravessando o deserto do Saara. Numa certa região, não havia árvores, nem montanhas, nem prédios, nem postes telegráficos, nem seres humanos.

Apenas céu, terra plana e a linha do horizonte em todas as direções. Comecei a me sentir perdido na imensidão daquele mundo à minha volta.

Passei a experimentar maneiras de posicionar meu corpo, de modo que pudesse estar naquele imenso vazio. Ficar de pé não era bom. Algo me dizia que não estava certo. Então tentei me deitar na planície, que estava coberta de minúsculos seixos, e olhar para cima, em direção ao céu. Tendo me deitado dessa maneira, senti como se me tornasse parte do solo do deserto, sendo absorvido pela terra como um cadáver. Eu não tinha uma existência individual. Finalmente, tentei me sentar no chão com a coluna ereta e concentrei minha energia no *hara*. Naquele momento, repentinamente senti como se tivesse um novo tipo de existência, suspenso entre o céu e a terra, conectando céu e terra como se fosse uma ponte. Por tentativa e erro, descobri a posição que me capacitava a estar plenamente naquele espaço particular.

Vamos ficar em pé, com os pés afastados, mantendo a mesma distância da largura dos ombros. Vamos então tentar imaginar que nossa pele é como um saco plástico. Dentro deste saco, há somente água. Nada de cérebro, nem coração, nem estômago, apenas água... transparente, cristalina. Sem fechar os olhos, olhamos a água. Por fim, começa a haver um movimento. Para a frente, para a direita, para a esquerda, para trás. Trata-se de um belo e suave movimento, apenas como a água é. Num determinado momento, quando já tivermos estabelecido um sentido claro de como é o corpo sendo água, tentemos sentir a gravidade da Terra. Uma força vem do centro da Terra e nos convida a descer; para baixo, para baixo, porém nossa carne permanece água. Nossa cabeça fica pesada, nossos ombros, pesados, e nossos braços se tornam pesados devido à força da gravidade. Gradualmente baixamos na direção do chão até ficarmos de cócoras, com a cabeça e os braços relaxados.

Então, imaginem que existem três fios que ligam nosso corpo com o céu. Um desses fios está preso no topo de nosso crânio, e os outros dois estão conectados aos pulsos. Esses três fios começam a nos puxar para cima, na direção do céu, até que nos sintamos eretos, em pé novamente, com os braços suspensos no ar. Como se esse saco de água estivesse pairando no ar. Então mais uma vez sentimos o puxar da gravidade da Terra, os fios desaparecem, e nossos braços e a cabeça abaixam, sendo seguidos por todo o resto do corpo. Continuamos esse exercício, nos movimentando constantemente entre o céu e a terra, enquanto o corpo permanece água. Conforme repetimos, o movimento gradualmente se torna mais rápido. Para terminar, esqueçamos os fios conectados aos pulsos; agora há apenas um fio, aquele que está preso ao topo da cabeça. Vamos manter o movimento de subida e descida por um momento, sem qualquer esforço, e depois diminuir gradativamente até parar na posição vertical. Sentimo-nos como se estivéssemos suspensos e equilibrados entre as duas forças do céu e da terra.

## PRÁTICA

Um mestre zen uma vez comparou seres humanos a marionetes sustentadas por fios. Nos momentos do nascimento e da morte os fios estão fortemente sustentados ou se rompem de maneira brusca. Quando as pessoas morrem, dizia ele, os fios se rompem e, com um som, a marionete tomba.

É a mesma coisa para os atores quando estão em cena. São marionetes sustentadas e manipuladas pelos "fios" da sua mente. Se o público vê os fios, a atuação não se torna interessante. Entretanto temos de manter o poder de concentração em todos os momentos, durante as ações e pausas, e isto nunca poderá ser visível. O público nunca deve ver nossa concentração.

Por outro lado, se nossa concentração oscila, é como se os fios da marionete ficassem frouxos. As ações se tornam espasmódicas, e o público desperta para o fato de que estão assistindo a marionetes, em vez de se convencerem de que estão vendo seres vivos reais. Do mesmo modo, se o fio da concentração do ator fica frouxo, a atuação não funciona. Se os fios estiverem bem esticados e ainda invisíveis, a atuação parecerá convincente e não-mecânica: completamente viva.

Este tipo de "tensão dos fios" não é apenas usado no palco; isso também existe conforme "atuamos" na vida cotidiana. Sempre que fôssemos para nossas atividades cotidianas, deveríamos tentar manter um profundo estado desperto em nossas mentes, uma espécie de tensão da alma. Cada ato na vida diária deve estar comprometido com um "fio esticado", trazendo uma ampla consciência de todo o nosso ser para cada momento, para cada hora.

Como atores, é essencial que ocupemos e exercitemos nossa imaginação sempre que possível. Em tese, qualquer exercício físico que fazemos deveria também ser um exercício para a imaginação, em vez de ser algo exclusivo para o corpo. Existe também uma outra vantagem. Se fizermos um simples exercício como o de dobrar os joelhos e pensarmos unicamente nos músculos envolvidos, nossas pernas irão rapidamente ficar pesadas e doloridas, de modo que o movimento se torna um trabalho pesado. No entanto, se usarmos as imagens dos fios e nos movermos entre céu e terra, a ação se tornará mais fácil e conseguiremos foco para nossa concentração interior.

Quando estamos fazendo um exercício, tendemos a pensar "ah, isso é só um exercício; se eu cometer um erro, não tem a menor importância".

Entretanto, se cometermos um erro no palco, temos de seguir adiante e tentar compensá-lo. Não podemos parar e recomeçar. Na verdade, não podemos, de modo

algum, nos dar ao luxo de cometer erros. Atores tradicionais que constantemente "testam" seu trabalho na frente de um público de verdade estão acostumados com esse tipo de problema, e seu trabalho tem um foco definido e imediato, mesmo quando estão apenas treinando. Todos os atores deveriam pensar desse modo quando se exercitam.

Quando praticamos, é bom imaginarmos que estamos fazendo os exercícios na frente de um público. Rapidamente isso se torna importante, de modo que nos comprometemos totalmente, escapando de um certo desleixo. Desse jeito, a qualidade de nosso trabalho irá aumentar, e o treinamento será verdadeiramente útil. Se pensarmos que estamos apenas "fazendo um exercício", o trabalho será de pequeno valor, independentemente de quão bom for o rendimento.

Podemos igualmente utilizar essa técnica no dia-a-dia. Vamos imaginar que estamos no palco e pessoas estão nos observando. É claro que não precisamos interpretar nenhum personagem, ou fazer algo absolutamente fantástico. Sejamos apenas nós mesmos, naturais. Conforme formos nos habituando a isso, provavelmente iremos perceber que nossa consciência começará a mudar. Permaneceremos despertos para o mundo exterior, e não ficaremos totalmente perdidos em nossas atividades. Quando "atuamos" desse jeito, somos completamente nós mesmos e, ao mesmo tempo, estamos atentos para nossa auto-observação. Mantemos dois estados: o eu subjetivo e o eu objetivo. Imaginar que estamos sendo observados por um público produz esse tipo de divisão da atenção, e, além disso, o corpo aprende alguma coisa quando percebe que está sendo "observado". Isso não é narcisismo ou exibicionismo, e nosso próprio corpo simplesmente fica acostumado a ser observado. Sendo assim, quando estamos realmente de frente a um público real, nosso corpo já está habituado a isso, de modo que não seremos surpreendidos por situações inesperadas e aterrorizantes. Se não estivermos acostumados a ser observados, no momento em que nos encontrarmos no palco seremos afetados quando sentirmos os olhos do público voltados para nós. Nosso corpo irá reagir diferentemente, e nossos sentimentos provavelmente não estarão muito soltos. Mas se imaginarmos a presença de um público mesmo na vida cotidiana, ou quando estamos fazendo exercícios, vamos nos habituar a essa sensação, de maneira que isso se tornará algo familiar e, portanto, menos ameaçador quando estivermos diante de uma situação real. Nesse caso, a imaginação nos ajuda.

## DIREÇÕES DO MOVIMENTO

Na vida cotidiana, nossa tendência é a de pôr nossa atenção somente sob nossa pele. Movimentamos nossos corpos aqui e ali, pegamos objetos, evitamos encontrões com cadeiras, abrimos à nossa maneira caminho pelas ruas abarrotadas de gente. E durante todas essas ações, raramente pensamos onde, na verdade, nosso corpo se situa no espaço que nos cerca.

No entanto, o corpo do ator existe dentro do espaço único do teatro, e necessita expandir-se para que possa preenchê-lo. Do mesmo modo que estamos atentos a nossa pele e ossos, devemos ser capazes de sentir todas as direções que cercam nossos corpos. Vamos apenas ficar de pé no espaço de ação e nos fazer as seguintes questões: onde está a frente, atrás, lados, em cima, em baixo? Com relação à platéia, estamos olhando diretamente na direção dela ou estamos em pé, ligeiramente na diagonal?

Este sentido de espaço pode ser codificado em oito direções. Com relação à platéia são elas: diretamente à frente, diretamente atrás, para os lados direito e esquerdo, e quatro diagonais entre cada uma delas. Isso cria um tipo de estrela de oito pontas, que dá ao espaço um padrão claro: um gabarito básico para as ações, embora outros padrões geométricos, como o círculo, possam ser usados. Além de ajudar o ator a conquistar o sentido do corpo no espaço, ele também cria um quadro muito nítido do ponto de vista da platéia.

Existe um exercício que nos ajuda a experimentar a "estrela de oito direções". Fiquemos em pé em frente à platéia, com os pés paralelos, separados, tomando como base a largura do quadril. O pé direito dá um passo à frente numa só investida, e o corpo todo o acompanha. Conforme damos o passo, os braços também balançam para a frente até que alcancem a altura dos ombros. Quando chegamos, nossa perna direita estará dobrada, enquanto que a esquerda estará quase totalmente esticada. O peso ficará principalmente na perna da frente, enquanto a coluna permanece estirada e reta.

Então o corpo inteiro gira 180 graus em direção às costas, sem alterar a posição dos pés. Apenas giramos, no lugar, em torno de nosso próprio eixo, virando o corpo inteiro, sem tirar nenhum dos pés. Acabamos ficando voltados para o fundo do palco, de costas para a platéia, com o pé esquerdo virado para a "frente". Conforme giramos, transferimos o peso para a perna esquerda, terminando numa posição de ataque, com o joelho esquerdo dobrado. Durante essa volta, os braços balançam para trás e para a frente se posicionando de novo para essa nova "frente".

Então a seqüência inteira recomeça a partir desta posição: o pé direito marca o passo de novo, agora se dirigindo ao nosso lado direito. Há um movimento do "de trás" da perna esquerda, diretamente para a nova posição, tornando-se a nova perna da "frente", em frente ao lado direito do palco. Daí seguimos para um outro giro de 180 graus em direção ao lado oposto, terminando por ficar em frente ao lado esquerdo do palco. Assim tracejamos frente, trás, lado direito, lado esquerdo dos braços da estrela.

Dessa forma o padrão continua nas quatro diagonais. Avançamos o pé direito para a frente, para a mão direita diagonal, distanciando-nos da platéia (em linguagem teatral: no plano direito do palco). Giramos 180 graus, então ficamos de frente para a platéia, na diagonal esquerda da boca de cena. Agora, avançamos o pé direito para a frente da diagonal direita da boca de cena, ficando de frente para a platéia, e então giramos de modo a ficar de costas para a platéia, na diagonal esquerda do fundo do palco. Agora estamos prontos para começar novamente a "estrela" inteira, avançando diretamente em direção à platéia com o pé direito. A seqüência é sempre "pé direito à frente, girar, pé direito à frente, girar".

Cada vez que mudamos de direção, o corpo inteiro vira para a nova "frente", e não apenas os pés. Isso nos ajuda a ganhar um sentido real do espaço do palco com relação à platéia.

Numa atuação estilizada, esse padrão em forma de estrela está muito claramente indicado, mas não precisa ser tão óbvio quando se está trabalhando realistamente. Podemos estar atentos às oito direções e basearmos nossa atuação nelas sem que isso se torne mecânico. Nossas ações continuarão ainda muito naturais, ao mesmo tempo que mantemos uma qualidade muito nítida com relação ao espaço. Além do mais, movimentos que envolvem o plano espacial trabalham o corpo num nível mais fundamental. Eles nos ajudam a sensibilizar nossa conexão humana básica com o mundo que está à nossa volta.

Em termos de relação com a terra, sabemos que prostrar o corpo no chão produz um efeito profundo. Isso pode nos levar a um estado de profunda calma e equilíbrio interior. Não sei como isso se dá, mas é muito poderoso. Talvez seja por isso que tantas religiões têm essa prática.

Mesmo na vida cotidiana, torna-se útil pensar sobre como e onde posicionamos nosso corpo. De acordo com a tradição japonesa, quando os corpos das pessoas estão sendo preparados para os funerais, são sempre posicionados com suas cabeças para o norte. Estátuas de Buda deitado sempre trazem o corpo repousando no lado direito enquanto que a cabeça aponta para o norte. Existe também uma crença no Japão de que não podemos dormir bem se nossa cabeça estiver voltada para o oeste. A lógica disso está baseada na direção da rotação da Terra. Se dormirmos com a cabeça girando na mesma direção da rotação terrestre (ou seja, para o leste), a sensação é diferente daquela em que a cabeça está orientada para oeste, na qual se está girando primeiro com os pés. Então, se tivermos de dormir com a cama paralela ao equador, devemos posicionar a cabeça para o leste. No entanto, a melhor posição para dormir é com a cabeça em direção ao pólo mais próximo, em outras palavras, para o norte, para quem vive no hemisfério norte. Para quem vive no hemisfério sul, deve dormir com a cabeça voltada para o sul.

Realmente não sei se todas essas crenças tradicionais são verdadeiras ou úteis, mas está claro que deitar em diferentes posições produz diferentes sensações interiores. Todos nós sabemos que dormir do lado direito é bem diferente de dormir do esquerdo, e cada um de nós tem nítidas preferências quanto às posições para dormir.

De certa forma, existimos numa rede de tempo e espaço. Nossos corpos estão situados no centro do norte, do sul, do leste, do oeste, do em cima, do embaixo, da direita, da esquerda, do passado, do futuro, do nascimento e da morte.

## SENTAR

A próxima posição a considerar é sentado. No Ocidente, os atores normalmente baseiam seus movimentos na posição em pé, ou sentados em cadeiras, raras mente descendo até o chão. Mas, no teatro japonês, sentar-se no chão é comum nas apresentações. Usar o chão amplia o campo visual do público, embora o modo como passamos da posição sentada para a posição em pé seja importante. Algo simples a ser considerado é que, quando sentamos no chão, temos de escolher uma posição que ofereça a maior mobilidade possível, de modo que rapidamente se possa ficar em pé.

Uma posição comum é sentar com as pernas cruzadas, mas é muito limitada. É difícil fazer o próximo movimento para levantar ou se deslocar para a frente com algum grau de tranqüilidade. Essa posição é muito "usual"; podemos nos sentar assim por um longo tempo, mas isso não tem nada que ver com mobilidade. Outras posições, como a de sentar sobre os calcanhares com os dedos dos pés estendidos (no estilo japonês) ou enrolados para baixo (como freqüentemente vemos pintado em vasos gregos), oferecem mais liberdade. Nessas posições, nosso corpo está mais disponível para a ação, podendo deslocar-se rapidamente para frente. Se quisermos manter a liberdade para nos ativarmos a partir do chão, será mais fácil se começarmos por uma dessas posições.

Um exercício útil é empregar um certo tempo simplesmente explorando como nosso corpo funciona no ato do movimento entre o sentar-se e o levantar-se. Particularmente, podemos tentar fazer esses exercícios em extrema câmera lenta, por exemplo, levando cinco minutos para sentar. Desse modo, iremos descobrir o meio mais prático de realizar o movimento: como sustentar a cabeça, o equilíbrio do corpo, quando mudar o peso do corpo, qual perna utilizar mais, e assim por diante. Devemos também envolver nossa imaginação como parte desse exercício. Ao abaixar, podemos logo utilizar a imagem da gravidade terrestre puxando o corpo para o chão, e, ao levantar, podemos imaginar que somos como uma marionete suspensa por um fio que está no céu. Podem-se também criar outras imagens.

## RELAXAR

Como parte da compreensão do próprio corpo, precisamos saber a diferença entre estar relaxado e estar tenso e como controlar cada estado. Na prática, isso é muito difícil de realizar, especialmente se alguém nos diz: "Apenas relaxe! Vamos, relaxe!" Não sabemos por onde começar.

Uma maneira é contrair completamente os músculos do corpo – essa tensão máxima permite que avaliemos o significado de "tenso" – e em seguida, subitamente, soltar os músculos. Nesse momento teremos uma noção do que é o oposto de "tenso".

A idéia de opostos pode ser válida em outras áreas. Por exemplo, para pular alto, precisamos dobrar bem os joelhos. Para bater num tambor com a mão, precisamos primeiro distanciar o braço do instrumento. E quanto mais afastarmos o braço do instrumento, mais forte será a pancada no couro e mais forte será seu som.

Havia certa vez um homem que tinha estudado teatro *nô* por muitos anos. Finalmente seu professor lhe disse: "Você tem trabalhado duro por muito tempo. Acho que você aprendeu o suficiente e merece receber as tradições ocultas da interpretação no teatro *nô*. Aqui está uma cópia de nosso livro secreto."

O aluno estava maravilhado com aquele privilégio, agradeceu humildemente a seu mestre e imediatamente correu para encontrar um lugar calmo onde pudesse ler o precioso livro. Ele o abriu. A primeira página estava em branco. A segunda também, a terceira, e assim por diante até o final do livro. Porém na última página estava escrito:

*Ponha a energia em seu dedo mínimo.*

O aluno ficou completamente perplexo. Não entendia o que aquilo queria dizer.

Acontece que o mesmo conselho é dado nas artes marciais. Quando um samurai segura uma espada, ele não a sustenta com a mão, nem com o braço, nem mesmo com o polegar. Sua concentração está no dedo mínimo. Deste modo, seus movimentos são fortes e leves ao mesmo tempo.

Se nós mesmos tentarmos proceder assim em qualquer tipo de atividade, descobriremos que isso é eficaz. Peguemos uma xícara como fazemos de hábito, usando a mão e os dedos, porém nos concentrando em pôr força no dedo mínimo. Na verdade, é nosso dedo mínimo que segura a xícara; os outros dedos estão lá simplesmente para dar equilíbrio e direção. Isso torna as coisas diferentes. Por algum motivo, trabalhar com o dedo mínimo faz com que a energia circule de maneira mais eficiente. Além do mais, se, quando pegarmos a xícara, pusermos nossa força no braço, o ombro tenderá a retesar-se, e isso parecerá muito tenso no palco. Se pusermos nossa força em outro lugar, ninguém poderá ver isso se operando, de modo que nossos movimentos parecerão menos forçados.

Um outro mestre de *nô* abordou isso de um modo ligeiramente diferente. Ele disse: "O segredo está no dedo mínimo e no arco do pé. Ponhamos nossa força ali. Não tenho como explicar qual a razão disso, mas esse é o segredo."

Na realidade, é impossível forçar os músculos intensamente nessas regiões, mas, pensando nelas, retiramos nossa atenção da cabeça, do pescoço ou das pernas, onde a tensão muscular visivelmente cria problemas para o ator.

## CAMINHAR

Quando observamos pessoas que naturalmente caminham bem, elas parecem não se movimentar dos quadris à cabeça. Temos a sensação de que as únicas coisas que estão em ação são as pernas, enquanto a parte superior do corpo está "imóvel". Essa não é uma imobilidade de rigidez ou esforço muscular; é uma imobilidade da liberdade trazida pelo relaxamento. O corpo está tranqüilo; mesmo os órgãos internos estão calmos. Desse modo, pode-se facilmente caminhar uma longa distância sem que se fique cansado.

Podemos constatar essa ação no teatro *nô*. O próprio corpo dos atores não se mexe, ao contrário, parece ser transportado pelos pés, através do palco, com o mínimo esforço. É como se os atores estivessem "sentados" confortavelmente sobre seus corpos, o que resulta em movimentos bem equilibrados. Os músculos trabalham de um modo relaxado mas muito potente; porém, parte da facilidade da ação é conseqüência do que está acontecendo internamente.

Quando estudamos *nô*, somos constantemente lembrados da importância do ***hara***, e esta área é mantida aberta. Como resultado, pode-se acumular energia interna que, por sua vez, nos mantém fisicamente centrados e bem equilibrados. Um bom ator deve ser fisicamente estável; não rígido como uma árvore, mas flexível como água.

Tentemos um exercício. Fiquemos de pé, calmamente, de frente a um parceiro. Estamos relaxados e receptivos. O parceiro tenta nos desequilibrar, empurrando subitamente ora nosso ombro direito, ora o esquerdo, ou o quadril direito ou o esquerdo (primeiro uma parte, depois a outra; não todas ao mesmo tempo). Nosso parceiro tenta nos pegar com a guarda aberta, portanto não podemos prever qual parte será atingida. Se estivermos bem centrados, não há nada que nosso parceiro possa fazer para nos derrubar. Não importa com que força ele nos empurre, nós simplesmente absorvemos o impacto e voltamos tranqüilamente à posição inicial. Não se pode resistir aos empurrões com tensão muscular. Ao contrário, estando aprumados e receptivos, seremos capazes de simplesmente absorver qualquer coisa que aconteça.

Quando o *bara* está aberto, nossa energia interna aumenta, tornando-nos mais bem equilibrados. Além disso, uma vez que o foco da voz fica abaixo do umbigo, o *bara* aberto é muito importante. Contrariamente, se "abrirmos" o peito, ficamos desequilibrados.

Mesmo na vida cotidiana, se caminharmos com nossa energia focalizada na metade superior do corpo, ficaremos cansados rapidamente.

Se deixarmos nossa energia recair sobre o *bara*, seremos capazes de continuar por muito mais e nos sentiremos menos cansados.

Tentemos "caminhar naturalmente". Caminhemos sem acrescentar nada extra ao nosso caminhar. Notaremos que o caminhar é único, absolutamente individual. Todas as pessoas tentam ser "naturais", mas essa maneira "natural" de caminhar é muito complexa e reflete seu caráter. Uma pessoa pode balançar o braço direito mais do que o esquerdo. Outra tem o ombro esquerdo mais alto do que o direito, ou pende a cabeça ligeiramente para um lado. Essas pequenas diferenças fazem com que cada pessoa seja única. Algumas vezes essas idiossincrasias são charmosas, outras vezes podem parecer menos atraentes. Porém se observarmos os animais, veremos que essas diferenças particulares não acontecem. Um gato japonês movimenta-se praticamente do mesmo jeito que um gato europeu ou africano.

O corpo de cada pessoa é profundamente influenciado por sua cultura (país, classe social etc.). A história pessoal do indivíduo também lhe determina o físico. E ao mesmo tempo que é interessante ter um corpo que seja absolutamente único, os atores têm de ser capazes de representar uma ampla gama de diferentes personagens; têm de ser capazes de "se livrar" de seus corpos pessoais para descobrir e personificar o corpo da personagem. Cada personagem que se representa é unicamente individual, de maneira que temos de ir em busca de seu corpo específico.

Para que esse processo se torne mais fácil, é interessante que se comece por um corpo "neutro": alguém que seja simplesmente "humano" e não reflita sua história individual. Esse é o corpo no qual nascemos, com nada extra. Não é nada fácil corrigi-lo, mas, uma vez que sintamos esse corpo, poderemos começar a nos movimentar e descobrir como se anda "naturalmente".

No nível mais simples, ao caminhar, tentaremos manter os pés paralelos. Pé direito, esquerdo, dando a cada pé o mesmo peso e ritmo e assegurando-nos de que o corpo está ereto e tranqüilamente em equilíbrio. Tentemos apenas descobrir a essência do caminhar.

Uma tradição japonesa diz que os pais devem checar as solas dos sapatos dos genros pretendentes antes de permitir que suas filhas se casem. Se o solado estiver gasto na parte do calcanhar, isso não é nada bom, pois significa que o pretendente é preguiçoso. Neste caso, o jovem é posto da porta para fora. Se o futuro noivo tiver o solado dos sapatos gasto na parte da frente, isso sim é um bom sinal. Ele pode até ser alguém impaciente, mas seu corpo é saudável e vigoroso, demonstrando uma forte tendência à prosperidade no futuro. Neste caso, a permissão ao casamento estará muito próxima.

Esse mesmo conceito também está presente nas artes marciais, em que o peso é sustentado a partir da ponta dos pés. Acontece o mesmo no teatro *nô*. Isso não quer dizer que se dança com a ponta dos pés o tempo todo; não se trata tampouco de um caminhar no estilo do balé (ponta dos pés no chão seguida pelos calcanhares). Em vez disso, como num caminhar normal, o calcanhar faz o primeiro contato com o solo, mas o peso é rapidamente transferido para a ponta do pé. É importante manter o peso do corpo para a frente, em vez de deixar que ele recaia sobre os calcanhares. Embora o peso seja sustentado na parte da frente do pé, a ação do caminhar inicia-se no *bara*. Caminhamos a partir do centro, e as pontas dos pés "agarram a terra" impulsionando-nos vigorosamente para adiante. Se usarmos essa posição ligeiramente inclinada para a frente quando estamos em pé, seremos capazes de reagir de modo mais rápido e de nos mover mais livremente.

Um dia um grande samurai foi assistir a uma apresentação de teatro *nô* interpretada por um ator de alta reputação. Quando ele voltou do teatro um amigo lhe perguntou o que tinha achado do ator. O samurai respondeu: "Ele é realmente muito bom. Sua atuação foi perfeita; em nenhum momento sua guarda esteve aberta."

Uma vez que nos damos conta da simples ação de caminhar, podemos começar a pensar sobre o que seja movimentar-se em diferentes direções. Curiosamente, dobrar à direita e dobrar à esquerda não são a mesma coisa. Teoricamente deveriam ser idênticas já que a ação é a mesma, mas de alguma forma a sensação interna é diferente. (É também interessante notar que a maioria das pessoas se desvia ligeiramente para a esquerda quando caminha com os olhos fechados.) Não sei por que cada direção produz um estado interior diferente, mas esse fenômeno realmente existe. No teatro *nô*, esse fato é reconhecido e levou à criação de uma convenção particular. Quando o ator tem de iniciar alguma atividade, como partir para um combate, ele se vira para a direita. Se ele estiver voltando para casa, ou se sentindo triste, ele se vira para a esquerda. Para vocês o sentimento interior talvez seja totalmente diferente. Vamos experimentar e ver o que acontece.

## EXPERIMENTAR

Ao executar esses exercícios, é importante que nos lembremos de "experimentar" os movimentos. Fazê-los de maneira mecânica não significará muito. Temos de tentar notar as diferentes sensações dentro do corpo.

Qual é a diferença exata entre os braços pendentes na vertical e quando estão na horizontal? E não são apenas os movimentos grandes que temos de pesquisar desse jeito. Por exemplo, vamos pegar apenas uma das mãos. Mantê-la aberta e depois fechá-la: a sensação não é a mesma. Em seguida, podemos movimentá-la um pouco, voltando a palma para nós, e depois afastando-a do corpo. Fechamos a mão, daí começamos a abri-la pelo dedo mínimo. A sensação é diferente da de começar a abrir a partir do polegar. Esses são movimentos mínimos, mas todos eles agem de diferentes modos dentro de nós. Conforme trabalhamos, devemos nos lembrar de que não somos máquinas e que precisamos descobrir exatamente como cada mudança no corpo age em nosso interior.

Porém quando falo dessas mudanças em termos de sensações, não estou me referindo a nenhum aspecto emocional ou psicológico; trata-se de algo mais fundamental: a resposta direta do corpo. É importante compreender que atuar não é apenas emoção, ou movimento, ou ações que comumente reconhecemos como "atuação". Atuar envolve também um nível fundamental: o das sensações básicas do corpo.

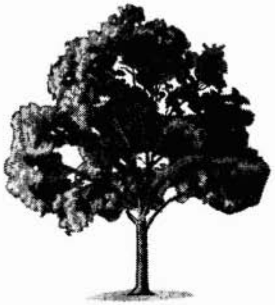
Um dos meus mestres me disse: "Na condição de ator, você não deve ser teórico. Não seja tão lógico nem confie na sua compreensão intelectual. Aprenda através do corpo."

Talvez ter escrito este livro tenha sido uma má idéia, já que se trata de um exercício intelectual. A coisa mais importante a ser lembrada é que precisamos compreender que a atuação se dá através do corpo e não do cérebro. Atuar não é o mesmo que compreender teórica ou intelectualmente.

*Todo o trabalho de Yoshi tem grande ênfase no corpo. Quando dá aulas, ele começa o dia com exercícios físicos puxados que têm uma longa duração, às vezes* *mais de duas ou três horas. Embora muitos outros praticantes pareçam fazer a mesma coisa, a abordagem de Yoshi é diferente. Para Yoshi, o propósito do trabalho físico não está em ser um aquecimento, nem aumentar a força e a flexibilidade ou mesmo ensinar como movimentar-se "bem" (essas são conseqüências paralelas). Não se trata de uma preparação para atuar. Para ele, trabalhar fisicamente capacita o ator a ganhar uma compreensão mais profunda de um processo fundamental: através do corpo, aprender algo que vai além do próprio corpo.*

*Para alcançar isso, é preciso estar completamente "presente" dentro da própria pele, o tempo todo, ainda que se esteja fazendo exercícios que não são relacionados com o trabalho de Yoshi. L.M.*

# 3 A interpretação



## JO-HA-KYU

Sempre peço a um grupo de atores que se sentem em círculo, fechem os olhos e batam palmas juntos, tentando fazer isso em uníssono. Sem ninguém "puxando", sem um ritmo predeterminado. Sempre, uma vez que todos estejam juntos, as palmas irão imperceptivelmente ganhar aceleração até que se atinja o clímax. Então haverá novamente diminuição do ritmo (porém não tão lento quanto do ponto de partida) e, mais uma vez, aceleração, até que cheguem num segundo clímax, e assim por diante.

Seiscentos anos atrás, o mestre japonês de *nô*, Zeami, disse: "Todo fenômeno no universo se desenvolve através de uma certa progressão. Mesmo o canto de um pássaro ou o zunido de um inseto seguem essa progressão. Isto se chama *jo-ha-kyu*."

*Motokiyo Zeami (1363-1443) foi o responsável pela criação do teatro* nô. *Ele uniu dois estilos anteriores de interpretação:* sarugaku *e* dengaku. Sarugaku *(literalmente "música do macaco") era uma forma popular de entretenimento, que se servia de brincadeiras, humor e acrobacia.* Dengaku *(música do campo) tinha sua origem nas canções e danças que eram executadas como parte de um ritual agrícola.*

*À medida que essa nova arte emergiu, Zeami refinou seu tema, estilo e técnicas de atuação. Para poder transmitir suas descobertas a posteriores gerações de atores, escreveu diversos tratados, os quais foram passados em segredo, dentro de famílias praticantes do teatro* nô. *Apenas em 1908, quando uma coleção destes escritos apareceu acidentalmente num sebo, as informações se tornaram acessíveis ao público. Apesar de o livro de Zeami ter sido escrito centenas de anos atrás, suas idéias são fascinantes e absolutamente relevantes para os atores modernos, não só do Oriente.*

*Embora o teatro japonês seja fortemente estilizado em termos de interpretação, muitas das convenções estão, na verdade, baseadas numa observação apurada dos padrões naturais. Zeami notou um desses padrões, uma estrutura rítmica chamada* jo-ha-kyu. *(A palavra* jo *significa literalmente "começo" ou "abertura",* ha *significa "intervalo" ou "desenvolvimento", e* kyu *guarda o sentido de "rápido" ou "clímax".) Nessa estrutura, começa-se lentamente, daí gradual e suavemente acelera-se em direção ao pico. Depois do pico, ocorre geralmente uma pausa para depois reiniciar-se o ciclo de aceleração; um outro* jo-ha-kyu. *Este é um ritmo orgânico que pode ser facilmente observado nas mudanças do corpo ou no ato sexual, em busca do orgasmo. Quase todo ritmo das atividades físicas tenderá a seguir esse padrão se deixadas à sua sorte.*

*Este ritmo* jo-ha-kyu *é completamente diferente da idéia ocidental de "começo, meio e fim", já que este tende a produzir uma série de "degraus" em vez de uma sutil aceleração. Além do mais, a noção de "começo, meio e fim" normalmente se refere apenas à estrutura global da peça, enquanto que* jo-ha-kyu *é utilizado como base não só para todos os momentos de uma apresentação, como também para sua estrutura como um todo. No teatro japonês, toda peça tem* jo-ha-kyu, *todo ato e toda cena tem* jo-ha-kyu, *e toda fala individual terá seu próprio* jo-ha-kyu *interno. Até o gesto mais simples como levantar um braço começará com uma certa velocidade e terminará num ritmo ligeiramente mais rápido. O grau de aceleração irá variar; algumas vezes fica muito claro para o espectador, outras, a mudança* *no tempo é praticamente imperceptível, mas está sempre lá. A noção de progressão nunca está ausente. Ocasionalmente a superfície da ação ralenta, ou pára completamente, de modo que não há um* jo-ha-kyu *visível; entretanto, o desenvolvimento do* jo-ha-kyu *está ainda acontecendo, dessa vez internamente.*

Do ponto de vista do público, há uma sensação real de estar sendo constantemente levado adiante. Pode ser que haja uma enorme variedade de ritmos na superfície de uma dada apresentação, mas o público nunca terá a sensação de que as ações estejam "frouxas".

*Existe um outro fator. Uma vez que o padrão* jo-ha-kyu *também está presente no corpo do espectador, o público experimenta uma orgânica sensação de exatidão quando os atores empregam este ritmo. Os corpos dos atores e dos espectadores entram em conexão, surgindo o sentimento de que se está compartilhando da mesma jornada.*

*Vários dos atores ocidentais utilizam o ritmo* jo-ha-kyu *subconscientemente. Conseguem sentir quando a interpretação começa a decair, quando é preciso "levantá-la" e pô-la em movimento. Sabem que ativá-la é o correto. O que o teatro clássico japonês fez (e faz) é reconhecer e codificar esse padrão e conscientemente aplicá-lo em todos os aspectos da interpretação. Não se trata de nada "exótico" ou aplicável apenas no teatro japonês; trata-se de uma ferramenta muito útil a qualquer interpretação. L.M.*

*Jo-ha-kyu* não é apenas um conceito teatral esotérico, mas um ritmo que o público sente tanto na pele quanto nos ossos. Se o ator ou o diretor não estiverem atentos a esse fato, pode-se acabar com uma produção em que exista uma contradição entre seus ritmos internos e os do público. Nesse caso, o espectador não consegue relaxar para deixar-se levar pelo espetáculo. É claro que se pode deliberadamente trabalhar contra o ritmo orgânico do público. Pode-se fazer a produção inteira de maneira muito lenta, ou muito acelerada o tempo todo. Isso certamente irá tirar o público de seu ritmo natural, fazendo-o apreender o espetáculo como algo muito "artístico". Nesse caso, a apreciação é intelectual em vez de instintiva. Pessoalmente, prefiro o teatro que me envolva de modo físico e orgânico, em vez de apelar apenas ao meu lado intelectual.

É praticamente impossível ser natural no palco o tempo todo. Entretanto, é essencial parecer natural (do ponto de vista do público) a cada momento do espetáculo. Uma vez que *jo-ha-kyu* é um padrão fundamental que o público inconscientemente reconhece como verdadeiro, sua utilização ajuda a atuação a parecer mais orgânica e natural. Além do mais, trabalhar num ritmo real, que se encaixe naquilo que se está fazendo, de alguma maneira facilita o surgimento espontâneo de sentimentos autênticos. Desse modo a ação se torna mais verdadeira tanto para o público quanto para os atores.

## TEMPO

O momento inicial de uma peça é muito importante. Para os diretores, o problema é como começar um espetáculo. Para o ator, a dificuldade é colocar-se na frente do público logo no início. Este é um momento muito difícil. Embora seja verdade que sair do palco também é algo que exige astúcia, a aparição inicial é mais importante. Quando dirigimos um carro, colocamos primeira marcha e depois pisamos no acelerador. Do mesmo modo, precisamos de muita energia para começar um espetáculo. Encontrar um começo forte permite ao *jo-ha-kyu* de toda a peça se desenvolver de maneira vigorosa. (Por estranho que pareça, descobri que encontrar um bom final nos ajuda a encontrar um bom começo.)

Artes plásticas como pintura e escultura expressam-se no espaço, enquanto o teatro se utiliza do tempo e do espaço. Um espetáculo (contrariamente ao texto) existe apenas no momento em que é visto. E a natureza daquele exato momento está constantemente mudando, conforme a peça se desenvolve, de um novo momento a outro. Mesmo que voltemos para rever a peça, nunca as apresentações serão idênticas. O momento preciso que testemunhamos jamais se repetirá.

Como a dimensão do tempo é crucial no trabalho teatral, é importante que se esteja alerta para esse "movimento". Por exemplo, realizamos uma ação, como mexer o dedo mindinho. Essa é a ação, mas como desenvolvê-la no tempo? Um jeito de "desenvolvê-la" é repeti-la. Mas esta repetição é um "desenvolvimento" ou simplesmente uma continuação? Outra maneira de prosseguir é perguntar ao corpo como ele quer desenvolver a ação. Talvez o movimento gradualmente aumente, ou se dirija a uma outra parte do corpo. O importante aqui é perguntar ao corpo aonde ele quer ir depois. Não se trata de uma decisão intelectual na qual o cérebro diz ao corpo aonde ele tem de ir, mas é uma questão de ouvir a noção de tempo do próprio corpo.

Ao tentar fazer esse exercício, podemos usar qualquer parte do corpo (dedos, quadril, cabeça, joelhos, não importa) desde que comecemos com um movimento diminuto num ponto isolado. Começamos por repetir a ação várias vezes. Mantemos a repetição e então perguntamos ao corpo de que maneira ele quer desenvolver aquele padrão. Talvez todos os dedos entrem no ritmo, depois o braço. Ou talvez a outra mão se envolva, e depois a perna. Estamos mantendo a qualidade da dinâmica original do movimento, porém em desenvolvimento, tornando-o cada vez maior e mais extenso por todo o corpo. Nesse caso, o desenvolvimento se dá por ampliação.

Ou podemos começar por um movimento mais amplo, e desenvolvê-lo, deixando-o tornar-se cada vez menor e mais focado. Esse seria um desenvolvimento por redução.

Outra maneira de desenvolver o trabalho no tempo é através da transformação. A ação física de repente muda para um padrão completamente diferente. Novamente, não estamos tratando de uma decisão intelectual na qual a cabeça inicia a mudança dizendo alguma coisa como "estou movimentando minha mão para cima e para baixo, agora vou dar um tapa na minha perna". Ao contrário, estamos com o corpo numa posição particular, ou realizando alguma ação, e aí perguntamos ao corpo: "Você quer ir para uma outra posição ou ação? Onde você sente que poderia ser bom?" É uma decisão do corpo. É preciso encontrar a resposta do corpo. Se não for feito assim, tudo pode parecer muito artificial e inventado.

Em todos os aspectos da interpretação é necessário esse processo de desenvolvimento no tempo. Começamos com algo específico e depois precisamos encontrar maneiras de deixar que isso cresça um instante após o outro. O processo de desenvolvimento talvez tome a forma da expansão, da redução ou da transformação, mas é sempre desenvolvimento. Não apenas mudança. Quando se impõe uma mudança no palco, isso é interpretação vinda da cabeça e não de uma noção orgânica de tempo e espaço. E o público pode sentir a diferença.

Como se pôde perceber no *jo-ha-kyu*, o corpo quer desenvolver a ação (quando batemos palmas, por exemplo) através da aceleração gradual. Então, uma vez que o som atingiu certo ponto (quando as mãos estão aplaudindo muito rapidamente), o corpo quer ralentar um pouco, para então retomar velocidade novamente. E assim por diante. *Jo-ha-kyu* é um ritmo que o corpo conhece e gosta. Não se trata de um padrão imposto. Sempre que estivermos numa certa posição ou padrão de movimento, o corpo vai querer fazer alguma coisa em resposta. É preciso aprender a ouvir o que o corpo quer fazer.

Escutar o corpo requer treinamento, já que não é a mesma coisa que fazer o que quisermos. É algo específico e muito sutil. O corpo que escutamos precisa estar vivo. Um corpo que não esteja vivo não pode nos dizer o que quer. Fazemos a pergunta, mas não há resposta. Ele não sabe o que quer; então este é um corpo "morto".

Como atores, nossa vida inteira segue *jo-ha-kyu*. Dormimos à noite, começamos a acordar pela manhã, atravessamos a tarde com muita energia, avançando para a noite, quando então voltamos a dormir. Passamos pelo ciclo primavera, verão, outono e inverno. Começamos nossas carreiras como lentos iniciantes, desenvolvemos gradativamente nossas habilidades, para depois nos tornarmos "medalhões". Nascemos, vivemos, morremos.

## ESPAÇO

Conforme trabalhamos, ganhamos uma maior lucidez do corpo, passamos a conhecer suas preferências e começamos a notar como a mínima mudança física pode interferir em nosso estado interno. Se começarmos a realmente habitar nossos corpos, veremos como a mais sutil mudança no corpo afeta a paisagem interior. Perceber essa conexão misteriosa, a todo momento, enquanto atuamos, é completamente maravilhoso.

Essa descoberta a cada momento é fascinante, mas como atores queremos ir mais longe. Queremos suscitar no público uma percepção de que existe *algo mais* atrás de cada um desses momentos; que aquilo que estamos fazendo é, de alguma forma, uma destilação de um período de tempo mais longo ou de um nível mais profundo da experiência humana.

Há muito tempo, o xogum Hideyoshi era cliente de um grande mestre de cerimônia do chá que se chamava Rikyu. Um dia Hideyoshi disse a Rikyu: "Ouvi dizer que seu jardim está com lindas flores nesta primavera. Gostaria de vê-las."

Rikyu concordou e convidou o xogum para visitá-lo no dia seguinte. Ansiosamente, Hideyoshi chegou ao portão do jardim. Mas ao entrar ficou chocado ao ver que não havia sequer uma flor que estivesse visível. Rikyu tinha cortado todas as flores. Hideyoshi perguntou: "Por que você fez isso? Vim especialmente para ver as flores!" Rikyu respondeu: "Não se preocupe, vamos ao jardim interno."

Os dois entraram no jardim interno, onde, novamente, cada uma das flores havia sido removida. O xogum começava a ficar cada vez mais irritado com aquilo que mais parecia uma recusa deliberada à sua solicitação. Ele se virou para Rikyu e perguntou: "Por que você fez isso?"

Ao que Rikyu calmamente respondeu: "Por favor, não se preocupe. Vamos entrar na minha sala de cerimônia do chá."

O xogum e o mestre entraram numa cabana minúscula localizada no centro do jardim. No canto do pequeno ambiente havia uma flor solitária. Era uma flor extremamente bonita, e logo que Hideyoshi a viu pôde entender as atitudes de Rikyu. Em resumo, aquela solitária flor perfeita era mais bonita do que as centenas de outras que estavam no jardim. Era uma única flor, mas que sugeria algo mais: ela representava a totalidade do que se entende por Flor. Tornara-se a essência de todas as flores, e não apenas das flores do jardim de Rikyu daquela primavera, mas de todas as flores, de todas as partes.

Quando estive num mosteiro zen, o sacerdote sugeriu que quando eu pegasse um prato, ou uma xícara de chá, deveria tentar imaginar que pesasse quatro ou cinco quilos. Não sei por quê, mas se imaginarmos que o objeto é muito pesado, a relação entre nós e ele torna-se muito importante do ponto de vista do público. Na vida cotidiana não nos preocupamos muito com as coisas que estão à nossa volta; preocupamo-nos apenas com nós mesmos. Nossas relações com xícaras e pratos são muito banais. Porém se pegamos o objeto como se fosse extremamente pesado, somos forçados a tornar desperta nossa relação particular com ele. Sendo assim, a relação deixa de ser corriqueira, passando a sugerir "algo mais".

Existem algumas técnicas que nos ajudam a manifestar essa qualidade, sem precisar entrar na grosseria de uma interpretação exagerada. Por exemplo, a cena requer que se caminhe dois metros; muito bem, é o que se deve fazer. Mas, como ator, minha intenção interior deve ser a de me movimentar em direção ao horizonte. Se vou me sentar, sinto como se estivesse baixando meu corpo em direção ao centro da Terra. Quando fico de pé, imagino que estou emergindo do centro do universo. Na vida cotidiana, trabalhamos com distâncias reais. A cadeira está a dois metros de distância, então nossa intenção é simplesmente caminhar dois metros. Quando nos sentamos, nós o fazemos da maneira mais fácil. No palco, entretanto, está-se trabalhando com uma vida cheia de amplitude, de modo que nossas ações têm de ter algo mais do que o simples "caminhar dois metros" ou "sentar-se". Não se trata de "demonstrar" ou de tentar fazer com que o público veja essas ações de "profunda significação". Basta imaginar que o espaço em que se está trabalhando é maior. Quando atravessamos o palco, o que temos em nossa imaginação é o horizonte.

Igualmente, se pensarmos o objeto do mesmo modo, tenderemos automaticamente a envolver o corpo inteiro numa ação de levantar algo. No palco, é muito importante que o corpo inteiro seja envolvido em qualquer coisa que se vá fazer, mesmo que o movimento visível seja absolutamente pequeno. Não precisamos demonstrar que o objeto é pesado (como na mímica), mas em nossa imaginação ele pesa bastante.

Do mesmo jeito, o corpo do ator é um "objeto" que pode se fazer mais ressonante e significativo. Temos um corpo cotidiano que faz compras pela manhã e fica meio largado depois de uma refeição. Temos também um "objeto" de representação que pode falar de outros níveis da experiência humana. Ao treinar o corpo, é

importante lembrar que estamos treinando o "corpo do ator", o qual é "maior" e tem mais ressonância do que o "corpo cotidiano".

Um grande mestre de cerimônia do chá foi enviado a Tóquio por seu senhor, para visitar o xogum. Para que ele viajasse em segurança, seu senhor o instruiu para que usasse uma espada. Normalmente, apenas a guerreiros samurais era permitido usar uma espada, mas, já que as vestes de um samurai e de um mestre de cerimônia do chá eram iguais, o senhor esperava proteger seu servo, fazendo-o passar por um guerreiro perigoso que ninguém, em sã consciência, iria escolher para perturbar. Naturalmente, o mestre não tinha a menor idéia de como lutar, mas seu senhor tinha esperanças de que sua aparência marcial seria suficiente para deter quem quer que o atacasse.

Então o mestre de cerimômia do chá tomou a espada e iniciou sua caminhada em direção a Tóquio. No caminho, ele se chocou acidentalmente com outro (verdadeiro) samurai. Enfurecido com a ocorrência, o samurai verdadeiro imediatamente o desafiou para um duelo. O mestre do chá desculpou-se profusamente e explicou que não era de fato um samurai e que estava apenas fazendo-se passar por um, conforme instruções de seu senhor. O samurai recusou-se a acreditar na história, declarando: "Não faz a menor diferença. Você está carregando uma espada, então tem a obrigação de aceitar o desafio."

O mestre de cerimônia do chá se deu conta de que estava encarando sua morte e respondeu: "Não sei como lutar, então se você quer me matar, vá em frente."

O samurai recusou fazer isso, já que seria uma desonra para ele matar um homem que nunca tinha desembainhado uma espada. Trataram do problema e concordaram em prorrogar o duelo para dali a uma hora. Isso faria com que o mestre de cerimônia do chá tivesse tempo para se preparar. Ele queria morrer com um pouco de estilo e dignidade, segurando a espada de maneira apropriada. Queria aprender, ao menos, um pouco de técnica.

Então o mestre foi até uma escola de artes marciais nas proximidades e contou ao principal professor toda a história. No entanto, em vez de ensinar-lhe uma lição de como utilizar a espada, o professor pediu ao mestre que realizasse uma cerimônia do chá. Ele concordou, pensando, "esta será a última cerimônia que farei na minha vida".

Quando a cerimônia terminou, o mestre de artes marciais disse: "Muito bem. Você é ótimo e não precisa aprender técnicas de combate, uma vez que está completamente preparado para o combate. Seu comportamento como samurai é perfeito, de modo que tudo o que tem a fazer é segurar a espada como se estivesse segurando uma xícara de chá. Na verdade, trata-se da mesma coisa."

O mestre de cerimônia do chá foi então enfrentar seu adversário e lhe disse: "Aprendi a utilizar a espada e estou pronto para morrer. Agora você pode ir em frente e me matar." E com essas palavras sacou sua espada e ficou em posição de ataque. O samurai observou a postura do mestre de cerimônia do chá e, em vez de investir contra ele para matá-lo, lentamente baixou sua arma, dizendo: "Não, eu retiro o desafio. Sua habilidade é evidente. Eu não poderia matá-lo. Peço desculpas por meu comportamento grosseiro."

*Se se trabalhar fisicamente todos os dias, focando todos os níveis de prontidão, clareza e coerência, o "corpo do ator" irá, finalmente, transformar-se em algo natural. Mesmo que nos peçam que façamos alguma coisa completamente nova e desconhecida, nosso corpo irá responder de maneira apropriada. Ele encontrará automaticamente o caminho mais fácil e correto para fazer quase qualquer coisa. L.M.*

## INTERNO/EXTERNO

Ser capaz de descobrir constantemente novas maneiras de fazer com que nossa interpretação seja viva requer grande habilidade e prontidão. De certo modo, existem dois elementos que concorrem para uma boa atuação: domínio técnico e fluidez mental. Em termos de treinamento, trabalha-se para desenvolver e aprofundar esses dois elementos ao longo de toda a vida.

*Quando Yoshi usa a palavra* mental *ele não está se referindo ao cérebro ou ao intelecto. Existe uma palavra particular em japonês,* kokoro, *que pode ser traduzida não só como mente mas também como coração. Provavelmente seria melhor pensar, com relação a isso, em termos de* nossa parte interna *ou* espírito. *L.M.*

Nós também usamos esses dois aspectos dessa maneira de ser do ator todos os dias, como parte de nosso trabalho profissional. Fluidez mental e domínio técnico do corpo estão totalmente presentes quando se atua. Nessa situação, eles se manifestam nas expressões interna e externa.

Equilibrar o movimento interno com a atividade externa é uma tarefa delicada, porém, se realizada habilmente, dará um rumo incomum e interessante a nosso trabalho. Por exemplo, digamos que a ação no palco seja muito violenta e apaixonada. Se internamente o estado for o mesmo, a atuação poderá parecer tensa demais. Neste caso, mantemos a parte interna bem tranqüila. Se, ao contrário, estivermos interpretando um sujeito calmo ou entediante, e nosso interior estiver no mesmo estado, correremos um alto risco de que a interpretação seja extremamente insípida. Neste caso, o interno tem de trabalhar fortemente com intensa concentração e energia. Isso dará apoio à calma do personagem ou da situação, ao mesmo tempo que evitará que a interpretação se torne tediosa para o público. Idealmente, o interno e o externo devem ser contraditórios.

Tomemos um pião girando: quando ele se desloca, oscilante, pelo chão, seu movimento é muito lento. Está prestes a parar e tombar. Quando ele está reto e fixo num único ponto, está girando extremamente rápido. No palco, nosso corpo é a mesma coisa: quando se pede para que fiquemos calmos ou imóveis, há uma enorme dinâmica interna. Giramos muito rápido internamente. Se essa "usina" interna não existir, ações silenciosas ou momentos de serenidade não terão nenhum impacto.

O inverso também é verdadeiro. Quando empreendemos ações físicas fortes ou violentas, devemos reter um núcleo de tranqüilidade. Como o pião, se começarmos a oscilar aqui e ali, sairemos de nosso ponto de equilíbrio e não poderemos continuar "girando". Mesmo quando se está interpretando violentamente por todo o palco, deve haver aí uma qualidade de relaxamento. Isso é um paradoxo; um aspecto da interpretação é calmo, o outro, dinâmico. Os atores precisam experimentar essa dualidade. Quando descobrimos mansidão física, não se trata de uma mansidão completa; há igualmente um dinamismo interno. Quando descobrimos dinamismo físico, devemos equilibrar com calma interior.

O que se quer dizer exatamente com "calma interior"? Significa que não se está prisioneiro de emoções turbulentas. Dentro está vazio; nada nos incomoda. Entretanto, essa "calma" não é morte do sentimento ou um estado rígido de "tranqüilidade" imutável, mas uma prontidão fluida que nos permite responder às mudanças do mundo à nossa volta.

Se já estivermos tomados por uma forte emoção, é como se isso nos ocupasse totalmente. Não há espaço para que entre nenhuma outra sensação ou sentimento. Estamos prisioneiros daquele sentimento. Por exemplo, se estivermos dominados pela raiva, é impossível que surja espontaneamente qualquer outra emoção; nada poderá mudar. Então precisamos jogar a raiva fora para poder criar um espaço vazio em nossa mente.

E uma vez que tenhamos aberto este espaço, teremos a liberdade de reagir e de responder ao que vier no aqui-agora.

*De certo modo, o problema não está no fato de sentir raiva, mas no fato de cair na armadilha do sentimento de raiva. Depois que o momento genuíno de raiva foi embora, é preciso abandoná-lo. O ambiente externo está constantemente mudando, e temos de ser capazes de reagir a cada momento conforme vem em nossa direção. Como os atores bem sabem, no instante em que se está emocionalmente preso num estado fixo, a interpretação nos escapa.*

*Algumas pessoas estão acostumadas a um constante estado de turbulência emocional. As próprias emoções podem mudar de alegria para tristeza ou raiva, mas não existe um instante de vazio ou calma entre elas. Nesse caso, tornaram-se viciadas num estado de "intensidade emocional" que nada mais é do que algo rígido e limitado. L.M.*

Equilíbrio interno e externo. Movimento sem movimento. Silêncio sem silêncio. É como andar a cavalo. Um bom cavaleiro pode andar muito rápido, cobrindo um extenso território, sem nunca parecer agitado. O cavalo pode passar por terrenos lisos ou esburacados, campos abertos ou densas florestas, rios, e mesmo assim o cavaleiro permanece tranqüilo e quase imóvel. A mente dos atores é como o cavaleiro, o corpo, como o cavalo.

*Um bom cavaleiro se esforça conscientemente para unir-se a seu cavalo, deixando-o mover-se livremente, ao mesmo tempo que está no controle de cada ação. Damos ordens ao cavalo, estamos no comando. O cavalo segue nossa vontade, mas quando estamos montando bem o cavalo se esquece de nós, e nós nos esquecemos do cavalo. O impulso do cavalo e o impulso do cavaleiro unem-se até que não haja mais separação.*

*Se, no entanto, não soubermos montar, estaremos trabalhando contra a natureza do cavalo. Ficaremos nervosos e talvez um pouco apreensivos. Sob tais condições não pode existir calma, e o cavalo ficará impaciente. Haverá conflito entre nós e o animal, até que ambos nos tornaremos cansados e irritados, sendo que nem a vontade será capaz de fazer com que se avance para muito longe.*

*Não basta apenas adquirir uma dinâmica do corpo (cavalo) e uma mente tranqüila e alerta (cavaleiro). É preciso também encontrar meios de reuni-las, para que esses dois opostos possam facilmente trabalhar numa harmonia relaxada. L.M.*

Zeami disse: "O corpo se move sete décimos, o coração se move dez décimos."

Quando estamos estudando um papel, devemos fazê-lo cem por cento, usando tanto a vida interior quanto a expressão física ao máximo. Porém, se continuarmos a trabalhar a expressão física ao máximo quando interpretamos, impedimos que a vida interior esteja acessível ao público. Se relaxarmos discretamente a expressão externa, aí então o que está acontecendo interiormente poderá ser sentido pelo público. A platéia irá perceber que está diante de alguma coisa muito interessante e envolvente.

No entanto, temos de tomar cuidado com o modo de utilizar essa idéia de Zeami, já que isso pode levar a uma interpretação carente de energia, se mal aplicada. Isto não significa que a forma da expressão externa passa a ser desleixada ou menos qualificada, meramente porque a expressão interior está sendo enfatizada pela atuação. Além do que, se tivermos ensaiado o aspecto externo do papel, na sua máxima extensão, antes da apresentação, a técnica já deverá estar absolutamente integrada pelo corpo. Nesse caso, soltar a expressão externa deverá ser muito fácil, sem perda de qualidade na interpretação. Haverá uma qualidade técnica cômo-

da em vez de esforço, o que irá capacitar o público a se concentrar na vida interior.

Mesmo se considerarmos apenas a interpretação externa, ainda existe uma necessidade maior de que haja contraste na expressão.

Zeami sugeriu que, se o corpo está trabalhando intensamente com grande força e energia, as pernas devem permanecer leves e delicadas. Se estivermos forçando as pernas, o torso deve permanecer calmo e sereno. Se cada parte do corpo estiver trabalhando igualmente de maneira forte, a atuação pode parecer rudimentar e grosseira. Uma interpretação forte não deve levar a uma interpretação rude. Um elemento de controle e contraste no uso do corpo cria uma apresentação muito mais intrigante e refinada.

## REPETIÇÃO

No Japão, existe uma tradição xintoísta de caminhar nas montanhas durante uma semana com apenas um pouco de arroz integral como suprimento. Uma outra tradição é a de caminhar cem vezes em volta de um santuário. Acredita-se que se empreendermos e cumprirmos essas ações nossas preces serão atendidas. A base dessas cerimônias está no ato da repetição: é a atitude de repetir que nos faz mudar.

Embora sintamos a vida cotidiana como repetitiva, sempre há uma discreta variação. Realmente, nunca repetimos as coisas no dia-a-dia. Usamos roupas diferentes, comemos algo ligeiramente diferente, experimentamos diferentes interesses. Não estou dizendo que ter uma vida imutável, monótona, seja bom, mas algumas ações repetidas podem ter um efeito muito forte. Elas podem nos mudar.

Quando meditamos, sentamo-nos na mesma posição, dia após dia. Na dança africana, movemos a pélvis para frente e para trás, criando uma repetida pulsação da coluna vertebral. A coluna ondula, e, se continuarmos com esse movimento, nosso estado interno se altera. Do mesmo modo, os dervixes do Oriente Médio usam o giro ininterrupto para entrar em estado de transe. Cada cultura tem uma versão diferente sobre como fazer esses tipos de exercícios, mas todos empregam a repetição. Por quê?

Uma maneira de pensar a esse respeito é imaginar que o ser humano tem uma espécie de energia central que existe paralelamente à sua energia física. Alimentamos nosso físico prestando atenção ao que comemos, tomando vitaminas, dormindo o suficiente e assim por diante. Acontece que é igualmente importante alimentar nossa energia interna. Nossa sensibilidade e prontidão internas são tão necessárias para a vida quanto o bem-estar físico. A impressão que temos é que os exercícios que envolvem repetição de algum modo satisfazem essa função nutridora. Esses exercícios encontram-se normalmente nas práticas espirituais de várias tradições. Mas suspeito que eles, na verdade, sejam mais velhos do que as religiões a que pertencem. Provavelmente foram descobertos por tentativa e erro, para estimular a energia interna. Tendo percebido sua eficácia, várias tradições espirituais decidiram incluir essas ações em suas práticas religiosas. Do mesmo modo, exercícios que se servem da repetição dos sons foram encontrados em várias religiões, na forma de mantras ou cantos.

Através dos séculos, nos esquecemos da importância de alimentar as percepções internas, de modo que perdemos contato com as atividades físicas que originalmente faziam esse trabalho. Como resultado, só podemos encontrar exercícios interiores dentro das tradições espirituais que preservaram e transmitiram esse conhecimento. Entretanto, todos deveriam alimentar suas energias internas, mesmo que não sejam seguidores de uma tradição religiosa. Movimentos repetidos tem o efeito de estimular nossa energia interna, tornando-nos mais sensíveis e despertos como pessoas. No passado, os monges cristãos gastavam parte do dia andando em círculo nos claustros dos mosteiros, assim como é feito nos santuários japoneses xintoístas.

Já mencionei a importância da coluna vertebral como condutor de energia interna, e movimentos repetitivos que envolvam a coluna vertebral são especialmente úteis. Mesmo quando a coluna vertebral não está no foco da ação, o efeito da repetição é muito poderoso.

Esse poder também foi reconhecido em setores não-espirituais. Vejam por exemplo os padrões físicos utilizados nos movimentos políticos de massa, como o fascismo. Os seguidores dessas ideologias políticas usualmente aprendem modos "especiais" de se movimentar, nos quais está presente a repetição. Esses movimentos são regularmente praticados e, por sua vez, ratificam o compromisso individual para com o grupo. De certa forma, esse tipo de atividade física é muito perigosa, uma vez que serve para unir os seguidores numa única massa, focada apenas num único objetivo compartilhado.

Quando corpo e mente estão proximamente conectados, ações físicas rígidas podem provocar a mesma inflexibilidade de pensamento. Não devemos supor que uma tradição ou filosofia que inclua movimentos repetitivos seja automaticamente maravilhosa. A diferença reside no fato de que as tradições espirituais usam a repetição para libertar a mente, enquanto que movimentos como o fascismo usam-na para fixar a mente num objetivo fechado.

Uma vez que nosso propósito é adquirir liberdade de pensamento, é preciso ter cuidado em escolher exercícios que não tenham rigidez física. Vejam que a clássica postura fascista, ereta, pressupõe um corpo duro, como o próprio movimento de sua marcha.

Mesmo nas artes marciais, devemos ter cuidado na escolha de um bom professor, já que os exercícios são muito poderosos. Se forem ensinados de maneira errada, podem se tornar rígidos ou supermecânicos, podendo contribuir para uma inflexibilidade mental. Do mesmo modo, quando fazemos os exercícios, devemos trabalhar mantendo nossa concentração fluida e aberta, em vez de tesa e estreita. O objetivo de todo esse treinamento deve ser o de encorajar a liberdade do corpo e da mente, e tudo o que se opuser a isso deve ser evitado.

A repetição é uma técnica útil, mas na vida real temos de avançar. Não podemos apenas ficar fazendo a mesma coisa dia após dia: para manter o interesse e nos desenvolver a nós mesmos, precisamos avançar de alguma maneira. Sentamo-nos para meditar, trabalhamos, comemos, dormimos. Mesmo que isso seja uma forma efetiva de treinamento espiritual, atores não são monges. Como atores, temos de trabalhar diferentemente para mudarmos e crescermos. Uma maneira de evitar que a repetição cause rigidez é incorporar um elemento de contraste e variação no trabalho. No xintoísmo essa idéia é aplicada alternando-se períodos de intensidade e atividade dinâmica com momentos de calma. Na verdade, para que se tornem úteis, os exercícios físicos devem empregar esse contraste.

Quando alternamos exercícios mais dinâmicos com os mais calmos um fator importante é a duração: por quanto tempo devemos praticar um antes de mudar para o outro. Um bom professor será capaz de decidir quanto tempo se deve continuar com um exercício forte antes de passar a um mais calmo. Este tempo não pode ser predeterminado. Não podemos dizer que os exercícios mais puxados devem levar vinte minutos, enquanto os mais leves, dez minutos. A duração correta de um exercício dependerá de uma série de fatores, como o dia, as pessoas e o grau de experiência. O professor tem de ser muito sensível a esses fatores quando estiver dosando o tempo. Se o professor fizer uma boa escolha, os alunos serão afetados de maneira positiva; poderão até estar cansados, mas estarão com a sensação de um certo contentamento. Quando trabalhamos sozinhos e sentimos que algo já está suficiente, ou que o tédio está querendo se instalar, será o momento de mudar para um outro exercício.

Entretanto, algumas vezes pode ser interessante continuar deliberadamente com um exercício sem parar. Podemos ficar entediados, mas num certo ponto descobrimos que fomos além do aborrecimento, tendo atingido um outro domínio. Descobrimos algo completamente novo, alguma coisa que nunca encontraríamos na vida corriqueira.

Em nossa existência cotidiana, nunca quebramos as barreiras do tédio. Se alguma coisa se torna muito difícil ou tediosa, nós simplesmente deixamos de fazê-la. Sendo forçados a insistir num determinado exercício até um ponto de esgotamento, teremos a chance de descobrir um novo espaço. Isso ajuda em nosso desenvolvimento.

No dia-a-dia dos japoneses existe muita repetição. Curvam-se muito. Os sentimentos com relação às pessoas está expresso numa clara expressão corporal: quanto mais se respeita alguém, maior será a reverência. Isso talvez se dê porque diferentes tradições empregaram a reverência (curvar-se diante de alguém) como uma marca de respeito; aí está um indicativo que reforça a conexão entre ação e emoção.

Através da realização desses movimentos, começamos a entender uma coisa que não pode ser explicada em termos lógicos. Trata-se de um tipo de entendimento que não se pode encontrar nem nos livros, nem através de conversas, mas apenas no corpo. Talvez seja uma compreensão do que somos como simples seres humanos.

Em muitas religiões do mundo inteiro, senta-se por um longo tempo, ou caminha-se por um bom tempo, até que se ganha algum tipo de compreensão transcendental. O que acho interessante com relação a isso é o modo como essa compreensão é ajudada por algum tipo de atividade física. Uma boa ação física é aquela que provoca alguma mudança ou nos leva a uma maior compreensão. Sendo assim, quando empregamos o tipo certo de voz ou movimento físico, podemos sentir que nossa vida está mais alegre, ou nossa mente está mais límpida, ou nossa prontidão se torna mais sensível. De algum modo nos tornamos mais fortes.

## ENERGIA HUMANA

Uma criança enche de cores uma folha de papel, realizando uma pintura que é vibrante e colorida. É muito bonito, mas é só. Artistas podem utilizar as mesmas cores de um jeito igualmente espontâneo, mas de alguma maneira temos um sentimento diferente quando olhamos seus trabalhos; há uma sensação forte que parece nos penetrar profundamente. É uma pintura tão bonita quanto a das crianças, mas há uma ressonância e uma profundidade extras. Por que isso acontece? Sinto que de certo modo a energia do artista é transmitida ao espectador através das cores, texturas e formas.

Para o ator, o problema semelhante é o de manter a presença quando se está diante de um público. Embora o público não possa explicar com palavras, ele sente a energia do ator e, para as pessoas, esse é um dos principais prazeres do acontecimento teatral. Qualquer coisa que faça aumentar nossa energia irá nos ajudar na atuação.

Quando vemos um bom ator no palco ele parece maior: maior do que sua verdadeira realidade física. A mesma coisa acontece com o poder de encantar. Uma vez, quando eu era mais jovem, vi uma atriz que parecia incrivelmente bonita no palco. Após o espetáculo fui até a porta do camarim e esperei que ela saísse. Mas, quando finalmente apareceu, era uma mulher comum, como qualquer outra. Nada tinha a ver com a bela criatura que tinha sido enquanto interpretava.

Vamos ficar firmemente de pé, com os pés afastados mais ou menos à largura dos ombros. Vamos inclinar a cabeça para trás de modo que nosso rosto se volte para cima, em direção ao céu. Vamos abrir a boca ao máximo. Agucemos os olhos, nariz e ouvidos o máximo que pudermos. Estiquemos os braços acima da cabeça e vamos abrir as mãos de modo que as palmas fiquem também voltadas para o céu. Estendamos a língua, fazendo com que ela saia da boca. Nessa posição, com tudo largamente aberto e dirigido para cima em direção ao céu, vamos emitir o som *aaaa*. Vamos sustentá-lo o máximo possível e depois, calmamente, trazer os braços para baixo, a cabeça de volta à sua posição normal, e fechar os olhos e a boca. Agora respiramos tranqüilamente.

Existem outros exercícios similares que ajudam a desenvolver a energia humana. Conforme nos habituamos a trabalhar dessa maneira, começamos a saber exatamente quais elementos nos levam a essa energia. E descobrimos que o prazer não está em "pegar energia", mas na compreensão gradual da origem desta energia e em nossa relação com ela. À medida que começamos a sentir sua origem, isso se torna uma questão menos de "pegar energia" e mais uma questão de nos "unificar" com sua origem. Começamos a descobrir um prazer real nesse ato de "unificação", e, como conseqüência, recebemos ainda mais energia. Desse modo nossa compreensão se aprofunda ainda mais.

No teatro *nô* o texto é muito arcaico, datando do século XIII ou XIV, e freqüentemente se serve do plano estilístico ligado ao imaginário da natureza. Se uma pessoa está triste, não é dito o que ela está sentindo, mas simplesmente algo como: "O verão passou. O inverno logo vai chegar. As folhas do outono estão caindo." A emoção é descrita através dos fenômenos da natureza.

O que essa tradição reconhece é que o ser humano é parte da natureza. Sentir tristeza ou alegria tem um equivalente no mundo natural, e a energia humana está conectada à energia do meio ambiente. Hoje em dia as pessoas acham que são independentes da natureza, e o que acontece no meio ambiente não as influencia. Como resultado, quando vemos um ser humano representado no palco, não há ligação com a natureza. Mas qualquer um que more numa região sujeita a terremotos sabe muito bem que somos parte da natureza. Nem a mais alta das tecnologias pode nos proteger se a terra decide fazer um pequeno movimento.

Na verdade, os seres humanos estão totalmente conectados e são dependentes da natureza. Ar, água, fogo e mesmo a terra estão em constante movimento e são parte desta mesma noção. Deveríamos reconhecer essa conexão quando fazemos teatro. Quando construímos um ser humano no palco, deveríamos nos lembrar de que ele está ligado a todos os fenômenos da natureza. Se esquecermos disso, uma dimensão mais ampla do que é o ser humano estará perdida.

Por exemplo, quando digo a frase "Estou com raiva!", se eu pensar em mim mesmo como uma unidade isolada e focar apenas minha experiência pessoal, a raiva será muito pequena. Mas se eu pensar no fogo poderoso que ferve no centro da Terra, a raiva se torna mais forte e mais rica. É claro que o próprio fogo não é a *raiva*, mas o correspondente da minha emoção na natureza. Do mesmo modo, se eu quiser encarnar a *alegria*, posso pensar que sou parte do ar que está ao meu redor. Sendo assim, a emoção não acontece apenas dentro de mim, mas torna-se um reflexo da natureza.

Quando começamos a trabalhar no espetáculo *The Man Who*, Peter Brook chamou-nos todos para explicar que ele queria montar uma peça baseada no livro de Oliver Sacks *O homem que confundiu sua mulher com um chapéu*. Começamos o processo improvisando certas cenas do livro. Até ali, eu sempre tinha achado que os temas teatrais tinham de ser alguma coisa que estivesse diretamente conectada com a experiência do

público. Poderia ser sobre amor, família, morte, política, mas tinha de ser alguma coisa que o público reconhecesse em sua própria vida. Mas... neurologia? Se fosse psicologia, talvez eu pudesse me identificar com isso, já que talvez eu tenha experimentado o mesmo tipo de perturbação emocional. Mas distúrbios neurológicos são fenômenos muito específicos, que não se encontram regularmente na vida da maioria das pessoas. De modo que para mim havia um problema com o material que Brook tinha usado para trabalharmos. Eu não conseguia me identificar com aquilo e, francamente, por que diabos estávamos fazendo aquilo?

Então os atores começaram a improvisar. Eu os observava e de repente percebi: "Mas eu sou aquela pessoa!" Era completamente ilógico, mas me senti como se fosse aquele mesmo sujeito incapacitado. Fiquei apavorado. Num certo nível, as cenas eram realmente bem cômicas: um homem que não consegue sentir seu lado esquerdo é algo engraçado de se ver. Mas eu estava apavorado. Não era nada engraçado. Aquilo bem que poderia ser comigo, incapacitado mas inconsciente da incapacitação. Não tinha como saber. Naquele momento me surpreendi me dando conta do quanto eu poderia compartilhar daquele projeto. Na verdade, tendo começado a trabalhar com Peter Brook quase trinta anos antes, aquilo iria se transformar, para mim, no melhor projeto até então realizado.

Por volta daquele tempo, eu estava pensando muito em pintura, especialmente em representações de seres humanos. Antes da invenção da máquina fotográfica, uma das principais funções da pintura era registrar fatos e personalidades. Hoje em dia isso não é mais necessário, já que os fotógrafos fazem o mesmo trabalho. Ao contrário, artistas modernos quando pintam formas humanas utilizam-se disso para dizer alguma coisa sobre como eles vêem as pessoas. Trata-se de uma visão pessoal dos seres humanos que está sendo comunicada. Então decidi fazer o mesmo tipo de coisa com minha interpretação: apresentar meu jeito próprio de ver o ser humano. Entretanto, eu não estava tão seguro de como fazer isso na prática.

Quando começamos a ensaiar, não sabíamos que estilo iríamos utilizar para interpretar a peça. Decidimos que o primeiro passo seria pesquisar o quanto fosse possível sobre os próprios problemas neurológicos, de modo que visitamos durante quatro meses o hospital neurológico Salpêtrière, em Paris, para encontrar e conversar com pacientes. Lemos estudos de caso e relatórios enviados da Inglaterra. Conseguimos mais informações através do próprio Oliver Sacks. Assistimos a documentários de televisão.

Quando estávamos no hospital observando, certas coisas me chocaram violentamente. Havia um paciente que lutava para sair do coma. Havia um outro que tinha apenas duas semanas de vida. O que eu vi nesses pacientes foi simplesmente a força da energia humana. O tipo de energia que empurrava o corpo para fora do coma. A energia que continua a viver quando o corpo está tão perto da morte. É óbvio que o paciente em coma não estava consciente; mesmo assim alguma coisa dentro dele fazia com que o corpo fizesse o possível para acordar. Esse tipo de energia humana é incrivelmente forte. Não importa o quanto a pessoa esteja imóvel, ou próxima da morte, alguma coisa permanece lutando para manter a vida.

Percebi então que, em comparação com essa energia, estar com o lado esquerdo paralisado é apenas um detalhe externo. É evidente que estar paralisado é algo importante, mas em comparação com a urgência feroz de continuar a viver aquilo fica reduzido a um detalhe. Era uma energia impressionante de se ver. Foi também muito bonito.

Havia um outro paciente que não podia se movimentar de jeito nenhum, exceto quando alguém tocasse música. Daí então ele conseguia dançar. Dei-me conta do mistério que é o ser humano. Os neurologistas podem explicar um fenômeno ou outro, mas ainda sinto que há alguma coisa muito misteriosa no ser humano. Até o corpo é um mistério. Não podemos explicá-lo completamente.

Assim, quando fui para o espetáculo *The Man Who*, decidi que tentaria transmitir quão belo e misterioso é o ser humano. Por conseguinte, quando estava trabalhando nos vários papéis da peça, não me preocupava em retratar personagens específicos. Problemas neurológicos e energia humana básica não estão ligados a nenhuma situação pessoal. Simplesmente me concentrei em construir cenas detalhe por detalhe, ação por ação. E, pouco a pouco, um ser humano surgiu. Achei esse processo interessante. Ao mesmo tempo, tentei usar um número mínimo de ações necessárias para comunicar a realidade da situação do personagem. Detalhes em demasia teriam sufocado a realidade interna. Não teríamos sido capazes de ver a incrível beleza da essência do ser humano.

## AUTO-OBSERVAÇÃO

Ao explorar o movimento, tentemos incluir uma busca de ações que sejam totalmente simétricas. Isso faz com que realmente pensemos no que estamos fazendo com o corpo. A forma humana tem um eixo central que passa pelo meio do corpo, deixando um olho, uma narina, um ouvido, um braço e uma perna de cada lado. É como se o lado direito fosse uma imagem espelhada do esquerdo. No entanto, raramente estamos conscientes dessa estrutura fundamental, de modo que nossas ações quase nunca são verdadeiramente simétricas. Para experimentar esse tipo de movimento, vamos tentar movimentar os lados direito e esquerdo do corpo do mesmo jeito ao mesmo tempo. Por exemplo, levantemos ambos os braços, ou abramos os olhos ao máximo, ou viremos ambos os pés para dentro; não importa o que façamos, ou com que isso se pareça; o interessante é descobrir todas as possibilidades de simetria e ver como isso se processa interiormente.

É extremamente difícil verificar nosso próprio trabalho. Quando estiverem praticando uma variedade de exercícios, peçam a outra pessoa para observar o que estão fazendo. Assim, quando estiverem tentando colocar o corpo numa posição específica (por exemplo, posicionar os braços absolutamente paralelos ao chão), pode ser que fiquem ligeiramente fora da posição. Peçam a alguém para corrigi-los, já que é muito importante aprender a ser muito cuidadoso e preciso com qualquer coisa que se faça. Uma vez que tenhamos aprendido onde está a verdadeira posição horizontal para os braços, devemos praticá-la sempre, de modo que o corpo possa finalmente atingi-la facilmente de maneira automática. Mas precisamos encontrar onde está a posição correta antes de ficar confiantes. Do mesmo jeito, peçam a alguém para ouvir sua voz, sua fala e checar como estão. Se conseguirmos alguém que nos ajude desde o começo do treinamento, aprenderemos a fazer os exercícios corretamente sem precisar checar todas as vezes.

Aliás, o melhor é pedir a uma outra pessoa para nos ajudar nesse sentido, pois espelhos, gravadores e videocassetes não "refletem" de maneira real aquilo que estamos fazendo.

Esse tipo de checagem é apenas empregado nos primeiros estágios do aprendizado. Num espetáculo, não se pode "dar uma olhada" para ver se o movimento está sendo ou não realizado corretamente. Devemos ser capazes de posicionar o corpo de maneira independente. Como atores, temos de saber exatamente onde o corpo está o tempo todo, e cada movimento tem de ser escolhido, e não acidental.

Muitos atores não gostam de ser criticados. Quando estou trabalhando em algum projeto, às vezes digo alguma coisa a um colega e então ele fica irritado. Observei esse padrão em muitas ocasiões, seja eu ou não o único a fazer comentários. Talvez o ator tenha razão em ficar nervoso. Talvez seja errado criticar, já que se falarmos demais poderemos terminar por confundi-lo.

Pessoalmente, gosto de ouvir qualquer crítica. Para mim, o problema básico é que não posso me ver na ação. Mesmo uma gravação em vídeo não ajuda, já que não pode refletir todos os detalhes e nuanças de uma interpretação ao vivo. Não se pode atuar em frente a um espelho. Não temos aí um verdadeiro reflexo. Por isso os comentários que outras pessoas fazem são úteis; elas cumprem a função de espelho. Mas um crítico (de qualquer tipo, incluindo qualquer um de nossos colegas atores) é como um espelho distorcido que sempre modifica a forma a seu próprio gosto. Se acreditarmos literalmente naquilo que ele está "refletindo", podemos sair com uma falsa impressão. As palavras de um crítico não são o verdadeiro reflexo do que estamos fazendo. Temos de levar em conta a distorção.

Entretanto toda informação é útil. Não importa se não ouvimos ou não seguimos todas as sugestões. Acho válidas as percepções de outras pessoas, de maneira que sempre quero tê-las ao máximo. Algumas vezes, amigos me dizem que ouço demais os outros. Acham que talvez me falte confiança. Pode até ser verdade, mas não é essa a razão pela qual gosto de ouvir críticas. Não me sinto obrigado a seguir nenhum comentário, mas, através do que as pessoas dizem, posso obter informações sobre meu trabalho, e isso me ajuda a ver o que está se passando naquele momento. Mesmo um espelho distorcido é melhor do que não ter nenhum espelho. Os comentários podem não ser verdadeiros, mas são úteis.

Um ator ***kabuqui*** disse uma vez: "Se você achar que alguém é um ator melhor do que você, ele é muito, muito superior a você. Se achar que vocês dois têm mais ou menos o mesmo nível, ele é nitidamente melhor do que você. Se você sente que ele é inferior, aí então ambos têm, na verdade, o mesmo nível."

Na realidade, o público é o verdadeiro espelho. Não sei realmente como interpretar meu papel até o momento em que esteja em frente a uma platéia. É naquele instante que o descubro. A sala de ensaio é apenas a preparação que leva à descoberta. O público é quem me diz como devo atuar.

Não acredito que o trabalho do ator seja o de mostrar o que ele (ou ela) é capaz de fazer, mas o de levar o público a um outro tempo e espaço; a um lugar que o público não encontra na vida diária. O ator é como o motorista de um carro que transporta o público para algum lugar além, algum lugar extraordinário. Esse é o meu interesse em servir ao público.

Quando atuamos, estamos totalmente envolvidos com o personagem que estamos interpretando. Se o personagem está triste, nosso corpo e emoções se movimentam de acordo com a tristeza. Ao mesmo tempo, existe um outro *eu* que está comandando a interpretação, que não está de maneira nenhuma triste. Podemos sentir a relação entre o *eu* que está completamente engajado naquele momento e o *eu* que fica de fora e observa.

O "observador" dá as ordens; por exemplo, ele decide iniciar uma mudança no desenho do corpo que irá alterar, por sua vez, os sentimentos. Esse processo é muito interessante de ser observado, pois desperta nosso *eu-mesmo* que olha nosso outro *eu-mesmo*. Ao mesmo tempo, não sabemos como se opera a relação entre o corpo e as emoções. Começamos com uma forma física emocional que altera o corpo, algo muda, vemos isso acontecer, mas não entendemos como ocorre. Aí então começamos a procurar por um outro *eu*, que está fazendo com que isso aconteça.

Como um exercício, vamos tentar interpretar um personagem usando apenas uma parte do corpo. Por exemplo, vamos fazer o papel de Hamlet, em toda a sua complexidade, usando apenas uma das mãos. E vamos tentar usar a outra mão para dar vida ao personagem de Ofélia. É como teatro de bonecos, só que nesse caso o boneco é parte de nosso próprio corpo. Quando fazemos isso, estamos atuando através da manipulação de nossas mãos. Passemos então a fazer a mesma coisa usando o corpo todo em vez de apenas as mãos. Simplesmente vamos manipular o corpo inteiro do mesmo jeito que estávamos manipulando as mãos.

Como atores, vemos e manipulamos nosso corpo, e, como conseqüência de nossa manipulação, alguma coisa muda e uma nova emoção vem até nós. Ainda ao mesmo tempo, observamos essa nova emoção surgir, quase como se fosse algo estranho e surpreendente. Mas quem é que está vendo?

Vou contar uma história chinesa. Era uma vez um homem rico que tinha quatro esposas. A primeira era extremamente bonita, e ele a levava junto aonde quer que fosse, exibindo-a orgulhosamente a qualquer um que encontrasse. Tudo o que ela pedia ele comprava: jóias, sedas finas, presentes raros. Ele sempre se banhava com ela e a lavava humildemente dos pés à cabeça. Finalmente ela tornou-se extremamente fútil e convencida e começou a mandar no marido.

A segunda tinha sido conquistada depois de um esforço violento. O homem tinha trabalhado duro, negociado e lutado para ganhar aquela noiva, e o casamento consolidara sua posição na comunidade. Ele a amava muito e estava muito satisfeito com esse segundo casamento, já que lhe tinha trazido uma sensação de segurança. Embora seu sentimento de amor real fosse menor com relação a ela (uma vez que tinha sido forçado a trabalhar tão pesado para conquistá-la), jurou que faria qualquer coisa por ela. Disse-lhe que estava disposto a trapacear, a matar, enfim, fazer tudo o que fosse preciso para se assegurar de que ela ficaria ao seu lado.

Sua terceira esposa não lhe era particularmente importante. Sentia uma leve afeição por ela; quando se casaram, ela era muito jovem, atraente e o acompanhava em suas constantes viagens, principalmente porque desse modo ele podia continuar a desfrutar de relações sexuais mesmo estando longe de casa. Mas, conforme o tempo foi passando, ele começou a ver suas fraquezas e defeitos. Começou a acusá-la de que no começo tudo era diferente, e isso levou-os a muita gritaria e discussões. Ele a chamava de estúpida, insensível, mal-educada e imbecil. Já estavam quase se separando quando de repente ela teve um bebê; então ele decidiu manter o casamento.

A quarta esposa era tratada como uma serva. O marido mandava nela, batia-lhe, sem nunca lhe ter dado nenhum tipo de presente ou lhe feito elogios. Nem mesmo palavras gentis. A pobre mulher estava completamente atormentada, já que seu marido a amava tão pouco. Finalmente ficou fraca e deprimida, obcecada com seu comportamento, e desesperadamente tentava agradar o marido. Ela andava em volta da casa, toda encolhida, com medo de que viesse alguma repreensão severa ou algum outro revés.

Um dia o governo pediu a esse homem que empreendesse uma longa jornada para além das fronteiras do império. Como agora já estava muito velho, não queria viajar sozinho e decidiu pedir a uma de suas esposas que o acompanhasse. Ele amava a primeira mais do que todas, de modo que se dirigiu a ela com seu pedido. Quando lhe pediu que o acompanhasse na viagem, ela simplesmente lançou-lhe um olhar gelado e respondeu: "Não. Nunca, nunca, nunca."

Com essas palavras, virou-lhe as costas e saiu. O marido ficou furioso, mas nada do que dissesse seria capaz de demovê-la. Então ele foi até a segunda esposa e fez o mesmo pedido. A expressão dela nem se alterou e ela simplesmente continuou a pentear o cabelo. Finalmente respondeu com uma única palavra: "Não."

Ele ficou chocado com sua frieza e decidiu abordar a terceira mulher. Era a única que organizava a correria do dia-a-dia doméstico e cuidava dele quando estava doente; portanto achou que seria a mais qualificada para acompanhá-lo em sua árdua e longa jornada. Quando pediu que o acompanhasse, ela se desmanchou em lágrimas, dizendo: "Realmente gostaria de ir com você, mas tenho de ficar para olhar o bebê. Além do mais, tenho medo de ir a um lugar tão estranho. Na verdade, isso me apavora. O mais longe que irei com você será até a fronteira, mas quando chegarmos lá, por favor me esqueça, não poderei ir adiante."

Ele concordou com aquela justificativa e foi procurar pela quarta esposa. Já que nunca a tratara bem, estava duvidoso quanto à sua resposta. Mas ela respondeu que seu trabalho era o de estar ao lado de seu marido e declarou que estava pronta para acompanhá-lo a qualquer parte mesmo que fosse ao inferno. O homem ficou ao mesmo tempo surpreso e tocado com sua disposição.

Chegou o dia da partida. A primeira esposa ficou na cama, recusando-se a falar, sem sequer alterar a frieza de sua expressão. A segunda reagiu do mesmo modo, não mencionando nenhuma palavra, nem para se despedir. A terceira estava ocupada organizando todos os detalhes da viagem. Manteve sua palavra e viajou até a fronteira. Quando ali chegaram, ela teve um acesso de choro, beijou o marido e voltou para casa. O homem viajou até aquele estranho país acompanhado unicamente de sua quarta esposa.

Bem, o que representam essas quatro "esposas"? A primeira é o corpo, a segunda, as posses, a terceira é o cônjuge, ou o relacionamento que temos com as pessoas. E a quarta? É nosso real eu-mesmo. A fronteira é a morte; nosso corpo e posses não viajarão conosco. Nosso cônjuge só pode ir no máximo até a fronteira. O único que fica a nosso lado é o único de quem tanto abusamos: nosso eu-mesmo.

Tendemos a considerar nosso corpo como se fosse nosso. É verdade, podemos usar o corpo, mas não é nossa propriedade. A única coisa que realmente possuímos é nossa mente e alma.

Observemos uma flor; a primeira coisa que vemos são as delicadas pétalas. Mas se olharmos por trás dela podemos ver o caule. A beleza frágil é real, mas alguma coisa mais a sustenta. Esta é uma verdade que serve para tudo: existe uma superfície que se pode ver, mas existe sempre algo mais por detrás. Mesmo uma montanha enorme terá correntes de água fluindo embaixo dela.

Nos seres humanos existe uma superfície visível e uma grande porção escondida por dentro. Aquilo que vemos é sustentado por aquilo que não vemos. Por essa razão, não devemos cometer o erro de treinar somente o que é visível na superfície. Isso simplesmente não funciona. Se quisermos ter uma bela flor, temos de nos concentrar em regar as raízes da planta e sustentar o caule enquanto ele cresce. Do mesmo jeito, se quisermos ter um belo corpo e presença cênica, é preciso cuidar do eu interior. Se o interior estiver pobremente nutrido, não há beleza externa, gestual, técnica vocal extraordinária, roupas elegantes, ou maquiagens fantásticas que ajudem. Sem trabalho interior, nada funciona.

Se perguntar: "O que é água?", vocês talvez respondam dando exemplos como mar, rio, aquilo que sai da torneira, mas nada disso é água. Essas são formas nas quais a água aparece. Pensando bem, não há nada como a própria água. Nada que seja tão fundamental quanto a própria água.

*Quando vemos a água ela está contida numa ou noutra forma: num balde, no oceano, numa gota de chuva. Se a água for colocada dentro de uma xícara redonda, ela assumirá a forma da xícara, e seu movimento será limitado por aquela forma. Se surge em forma de rio, ela segue o curso do seu leito e, conforme a paisagem muda, com gargantas estreitas ou descidas repentinas, a força e a velocidade da água também irão se alterar. Num lago ela assumirá a complexidade das formas dos estreitos e ilhas; e sob influência do calor do sol, ela pode se transformar em vapor. A água tem centenas de formas, mas qualquer que seja a forma podemos sempre reconhecê-la como "água". L.M.*

Com os humanos dá-se o mesmo. Assim como sabemos que a "água" existe, mesmo que só possamos vê-la quando assume a forma daquilo onde está contida, o ser humano existe além das formas que vemos.

*Mesmo uma simples pessoa tem muitas "formas". Algumas vezes nossas formas vêm daquilo que fazemos: somos estudantes, filósofos, trabalhadores. Essas são nossas roupagens. Às vezes assumimos formas a partir da idade ou das responsabilidades: quando somos crianças, pais ou quando estamos idosos. Um simples indivíduo pode aparecer de diversas formas no espaço de uma tarde, mudando de um chefe inflexível para um amigo afável, depois para um pai responsável e ainda para um amante ingênuo e romântico. Todos esses papéis são verdadeiros, mas não são completos. Trata-se apenas das formas nas quais a essência do ser humano se manifesta. L.M.*

Uma vez um mestre zen descreveu o corpo como uma massa de carne vermelha na qual o ser humano entra e sai continuamente. Muitas pessoas acham que o corpo que vêem é a totalidade daquilo que são. Sendo essa massa de carne vermelha certamente um ser humano, dentro do corpo existe um outro tipo de ser humano; alguma coisa que não depende do conglomerado de sangue e tecido. Esse outro ser está solto e muda constantemente. É nosso verdadeiro eu.

Quando estamos atuando, o objetivo não é o de mostrar o personagem que interpretamos. Para além do personagem, existe um ser humano mais fundamental, e é esse ser humano fundamental que faz com que o palco seja vivo. Apenas construir o personagem não é o suficiente.

## CORPO E EMOÇÃO

Os atores tentam parecer "naturais" no palco. Isso é verdade para todos os tipos de teatro. Mesmo que o ator esteja trabalhando numa produção estilizada, seu objetivo é o de estar naturalmente no palco. Por natural quero dizer humano: algo real é gerado pelo ator e sentido pelo público.

Algumas vezes descobrimos essa atuação natural através de uma investigação psicológica. E podemos até produzir algo que seja verdadeiramente natural e organicamente humano. Mas isso nem sempre funciona, já que a trajetória emocional da pesquisa é dificultosa e às vezes enganosa. Um ator precisa de métodos que produzam uma interpretação humana convincente todas as noites, independentemente do que esteja sentindo.

Sabemos que a mente, o corpo e a emoção estão inextrincavelmente ligados uns aos outros. Quando estamos tristes, nossos ombros afundam, a cabeça tomba para a frente, os pensamentos ficam pessimistas e sentimos que nada está dando certo em nossa vida. Quando estamos alegres, o corpo se abre, o peito se expande, a cabeça fica levantada, e de algum modo sentimos que é possível atingir tudo aquilo que desejarmos. A posição do corpo, os pensamentos e as emoções sempre mudam juntos.

Como atores, normalmente começamos a trabalhar a partir da mente ou das emoções, achando que essa disposição interior virá à tona se manifestando através do corpo. No entanto, o contrário também funciona: começando de fora em direção ao interior.

Podemos usar a gargalhada para explorar essa idéia. Vamos emitir o som "Ha, ha, ha, ha, ha". Bem alto. Não vamos nos preocupar se estamos ou não nos sentindo contentes, apenas fazemos. Sempre que um grupo grande faz isso junto, todos sempre acabam caindo em gargalhadas autênticas. Isso é natural.

Como ator, é muito difícil produzir um som espontâneo de gargalhada. Ainda que tentemos nos lembrar de momentos hilários pelos quais passamos, raramente isso funciona. A razão é que normalmente é muito difícil mudar nosso estado emocional só pela força de vontade. Podemos tentar dizer a nós mesmos para nos sentirmos alegres ou tristes, mas o eu-mesmo normalmente não escuta. Mas se mudarmos aquilo que o corpo está fazendo, isso começa a afetar nossas emoções, facilitando a execução de uma atuação na qual se pode acreditar. Igualmente, na vida real nunca decidimos quando rir, isso simplesmente acontece. Nunca pensamos "o que existe no meu passado que seja engraçado?" para depois cairmos na risada. Se pensarmos nisso, será muito tarde, o momento terá passado. O riso é espontâneo e não é fácil trabalhar a espontaneidade sob encomenda.

Entretanto, existem duas coisas de que precisamos nos lembrar ao construir um personagem começando por fora. Primeiramente, conforme mencionei antes, uma interpretação sempre requer total comprometimento e concentração. O ator pode se concentrar tanto nos sentimentos internos (se estiver trabalhando de dentro para fora) quanto nas ações físicas (se estiver trabalhando de fora para dentro), porém a concentração é fundamental. Alguma coisa sempre está acontecendo por dentro. Não podemos apenas construir o externo e esquecer do interno. Em segundo lugar, a forma externa que o ator está usando deve se basear na realidade humana. Não se pode simplesmente usar qualquer padrão de movimento e achar que isso vai funcionar. Precisamos utilizar um padrão que seja natural e preciso.

Uma vez assisti a um espetáculo de *nô* chamado Fujito que realmente me sensibilizou. O ator tinha de retratar uma mulher velha, cheia de desgosto por causa da morte do seu filho.

## CORPO E EMOÇÃO

Os atores tentam parecer "naturais" no palco. Isso é verdade para todos os tipos de teatro. Mesmo que o ator esteja trabalhando numa produção estilizada, seu objetivo é o de estar naturalmente no palco. Por natural quero dizer humano: algo real é gerado pelo ator e sentido pelo público.

Algumas vezes descobrimos essa atuação natural através de uma investigação psicológica. E podemos até produzir algo que seja verdadeiramente natural e organicamente humano. Mas isso nem sempre funciona, já que a trajetória emocional da pesquisa é dificultosa e às vezes enganosa. Um ator precisa de métodos que produzam uma interpretação humana convincente todas as noites, independentemente do que esteja sentindo.

Sabemos que a mente, o corpo e a emoção estão inextrincavelmente ligados uns aos outros. Quando estamos tristes, nossos ombros afundam, a cabeça tomba para a frente, os pensamentos ficam pessimistas e sentimos que nada está dando certo em nossa vida. Quando estamos alegres, o corpo se abre, o peito se expande, a cabeça fica levantada, e de algum modo sentimos que é possível atingir tudo aquilo que desejarmos. A posição do corpo, os pensamentos e as emoções sempre mudam juntos.

Como atores, normalmente começamos a trabalhar a partir da mente ou das emoções, achando que essa disposição interior virá à tona se manifestando através do corpo. No entanto, o contrário também funciona: começando de fora em direção ao interior.

Podemos usar a gargalhada para explorar essa idéia. Vamos emitir o som "Ha, ha, ha, ha, ha". Bem alto. Não vamos nos preocupar se estamos ou não nos sentindo contentes, apenas fazemos. Sempre que um grupo grande faz isso junto, todos sempre acabam caindo em gargalhadas autênticas. Isso é natural.

Como ator, é muito difícil produzir um som espontâneo de gargalhada. Ainda que tentemos nos lembrar de momentos hilários pelos quais passamos, raramente isso funciona. A razão é que normalmente é muito difícil mudar nosso estado emocional só pela força de vontade. Podemos tentar dizer a nós mesmos para nos sentirmos alegres ou tristes, mas o eu-mesmo normalmente não escuta. Mas se mudarmos aquilo que o corpo está fazendo, isso começa a afetar nossas emoções, facilitando a execução de uma atuação na qual se pode acreditar. Igualmente, na vida real nunca decidimos quando rir, isso simplesmente acontece. Nunca pensamos "o que existe no meu passado que seja engraçado?" para depois cairmos na risada. Se pensarmos nisso, será muito tarde, o momento terá passado. O riso é espontâneo e não é fácil trabalhar a espontaneidade sob encomenda.

Entretanto, existem duas coisas de que precisamos nos lembrar ao construir um personagem começando por fora. Primeiramente, conforme mencionei antes, uma interpretação sempre requer total comprometimento e concentração. O ator pode se concentrar tanto nos sentimentos internos (se estiver trabalhando de dentro para fora) quanto nas ações físicas (se estiver trabalhando de fora para dentro), porém a concentração é fundamental. Alguma coisa sempre está acontecendo por dentro. Não podemos apenas construir o externo e esquecer do interno. Em segundo lugar, a forma externa que o ator está usando deve se basear na realidade humana. Não se pode simplesmente usar qualquer padrão de movimento e achar que isso vai funcionar. Precisamos utilizar um padrão que seja natural e preciso.

Uma vez assisti a um espetáculo de *nô* chamado Fujito que realmente me sensibilizou. O ator tinha de retratar uma mulher velha, cheia de desgosto por causa da morte do seu filho.

*O ator que interpretava a mulher velha era um homem. Em ambas as tradições* nô *e* kabuqui, *todos os papéis são representados por homens. Não há mulheres no palco. No* nô, *o ator usa uma máscara feminina e encarna a essência daquele personagem feminino. No* kabuqui, *o ator usa uma pesada maquiagem, uma peruca, e um figurino elaborado para apresentar uma hábil e elegante representação: uma visão idealizada da feminilidade. L.M.*

Aquela mulher velha decidiu confrontar-se com o assassino de seu filho. Ela caminhou lentamente das coxias ao longo da "ponte" que levavam até o palco onde o assassino estava esperando. Conforme o ator caminhava, eu realmente senti o pesar, o ódio, o desespero e a determinação daquela mulher. Fui aos bastidores após a apresentação, querendo entender como ele tinha sido capaz de dar vida à extrema complexidade daquele personagem. Perguntei-lhe no que ele estava pensando ou o que estava sentindo antes de entrar no palco. O ator respondeu: "Trata-se de uma mulher velha, então, quando eu caminho, tenho de me concentrar em fazer os passos um pouco mais curtos do que o habitual. E tenho de parar no primeiro pinheiro."

*No teatro* nô, *a ponte que liga as coxias ao palco é totalmente visível ao público, e existem três pinheiros distribuídos em toda a sua extensão. L.M.*

No Ocidente, o ator talvez tente se abastecer com sentimentos de tristeza, ódio ou qualquer outro antes de pisar no palco. Mas no caso daquele ator de teatro *nô*, não havia nenhum esforço para criar uma vida interior; mesmo assim, de alguma maneira, a mulher velha era totalmente crível. Embora tenha sustentado que apenas seguiu a coreografia, suspeito que ele subconscientemente estava em contato com os sentimentos requeridos pela cena. Uma coisa muito importante foi que ele não tentou fazer das emoções algo pessoal. Não entrou em detalhes. O teatro *nô* trata de experiências universais e não de respostas pessoais. A experiência daquela mulher velha sugeria a complexidade de toda a desolação e solidão humanas e não meramente o problema individual de alguém. Por causa disso, o *nô* solicita um nível de comprometimento diferente do da maioria do teatro ocidental. Naquele espetáculo, o ator se concentrava inteiro precisamente naquilo que ele tinha de fazer com o seu corpo. Dava tudo de si para realizar a tarefa e se concentrava inteiramente naquilo.

Aqui está um exercício no qual usamos dois pedacinhos de texto que são:

"Não tenho dinheiro. Não tenho o que comer. Estou com fome."

E:

"Talvez amanhã eu tenha algum dinheiro. Então poderei comprar comida. Poderei comer o que quiser."

Normalmente, no momento em que são dadas essas falas, nos preocupamos em saber como devem ser ditas. Talvez a primeira fala numa voz baixa e obscura. Talvez lentamente. A segunda com mais energia vocal, ou mais alto. Esses seriam padrões normais, mas o interessante é tentar um outro caminho, que use a conexão entre corpo e emoção.

Quando dissermos a primeira fala, vamos tentar achar uma posição apropriada do corpo, talvez arqueados, ou caídos. Alguma coisa que traga um sentimento absolutamente adequado para aquilo que estamos dizendo. E vamos fixar essa forma física em nossa mente. Daí, vamos achar uma nova forma física adequada à segunda fala. Talvez ficar eretos, em pé, ou descobrir uma forma mais aberta. Vamos memorizar essas posições.

Agora tomemos de novo a primeira posição, vamos realmente assumi-la, e então dizer a frase. Mudamos agora para a segunda posição, observando o processo de transformação. Não é para simplesmente sair da posição A e fazer a posição B. Vamos sentir como o corpo precisa se mexer para nos levar da posição A à B e como, ao mesmo tempo, a dinâmica interior vai mudando. Quando chegarmos à posição B, dizemos a segunda fala.

A próxima etapa é fazer o exercício com apenas um movimento minúsculo do corpo, alguma coisa que o espectador não note: por exemplo, deixando apenas o esterno (osso do peito) ir de A a B. Vocês já devem ter observado como a dimensão interna muda conforme o corpo altera sua posição. Lembrem-se de como a transformação interior aconteceu. Agora digam as frases e mantenham o movimento interno da posição A à posição B. Nada acontece por fora. Apenas as falas.

O externo não está mudando por causa do texto. O corpo se lembra do caminho físico e a dinâmica interior muda. O texto segue.

Na peça *The Man Who*, eu fazia o papel de um paciente que tinha perdido a percepção do lado esquerdo do corpo. Numa cena os médicos lhe pediam que se barbeasse inteiramente, de modo cuidadoso, em frente a um espelho. Então ele o fez. Mas como não tinha percepção do seu lado esquerdo, se barbeou apenas do lado direito do rosto. Estava absolutamente convencido de que tinha se barbeado inteiramente. Durante o teste ele tinha sido filmado em vídeo. Os médicos então pediram que se virasse e se olhasse no monitor do vídeo. Enquanto no reflexo do espelho o lado esquerdo do paciente aparecia à sua esquerda, na tela do vídeo ele aparecia à sua direita, e então ele pôde ver que metade de seu rosto ainda estava coberto de espuma. Naquele momento ele compreendeu que seu cérebro estava danificado.

Em termos de palco, eu tinha de olhar para a tela do vídeo e de volta para o espelho três vezes, para comparar as duas imagens no meu rosto. Cada virada repetida da cabeça tinha de desenvolver a situação. A primeira vez que o homem se virou foi quando o médico lhe pediu que olhasse para a tela do vídeo. Então eu simplesmente girava minha cabeça. A segunda vez, como o homem não compreendia o que tinha visto, era preciso verificar a imagem na tela. A terceira vez era o desespero. Três degraus. Para criar o desenvolvimento apropriado, mudei o andamento cada vez que mudava a posição da cabeça. Parece mecânico, mas, na verdade, cada vez que interpretei isso, percebi que sentia uma genuína tristeza. Não sei por quê. Eu não estava procurando pela emoção. Mas por causa do ritmo e da conexão interna, percebi que algumas lágrimas escorriam no meu rosto.

De fato, o todo da minha interpretação fora construído através de detalhes físicos minúsculos: virar para a tela num "certo" andamento; depois parar um pouquinho no meio; inclinar a cabeça muito ligeiramente para a direita... e a emoção surgiu.

Como ator, se eu procurar primeiro pela emoção, tenderei ao pânico. Posso pensar: "Ontem, senti uma tristeza genuína. Então, hoje, eu tenho de achar a mesma tristeza novamente."

Mas quando tento pensar "estou me sentindo triste", a tristeza nunca vem.

É extremamente difícil repetir a mesma emoção uma vez atrás da outra. Corre-se um grande risco quando se depende das próprias emoções como base para reproduzir uma cena num espetáculo que deve ficar muito tempo em cartaz. Por outro lado, podem-se repetir os detalhes do corpo exatamente do mesmo jeito todos os dias. Trabalhar com as formas físicas é muito útil aos atores.

*No teatro clássico japonês, a interpretação é construída totalmente de fora. O ator aprende os movimentos da peça como se fosse a coreografia de uma dança. Cada passo, movimento de cabeça e gestos emocionais estão fixados pela tradição. Até as entonações vocais exatas são prescritas e devem ser aprendidas* *como parte do roteiro. As formas físicas e vocais são chamados de* katá.

*Não há improvisação; um jovem ator copia exatamente seu mestre, para que aprenda o* katá *de qualquer papel. Uma vez que isto esteja perfeitamente dominado (e só nessa condição), talvez seja permitido ao ator dar seu toque pessoal à interpretação. Mas isso seria apenas um detalhe, ou sutileza para o* katá *já existente, e não a criação inteiramente nova de uma interpretação. L.M.*

Espetáculos *nô* normalmente são divididos em duas partes. Existe um pequeno "intervalo" entre os atos, o que permite ao protagonista ir para as coxias e mudar de roupa. Durante esse intervalo, geralmente um ator cômico de *kyôgen* vem ao palco e explica toda a história ao público. Uma vez, um ator muito bom de teatro *nô* ouviu uma dessas intervenções enquanto estava mudando de roupa e disse a si mesmo: "Ah! Então quer dizer que *é disso* que trata a peça?"

Foi a primeira vez que ouviu a história inteira. Embora tivesse aprendido sua parte perfeitamente e fosse capaz de realizar uma interpretação fantástica, não tinha nenhuma dica sobre o que devia acontecer na seqüência. Ele havia criado o papel externamente, seguindo o *katá* legitimado pela tradição. Contudo, o público era tocado pela interpretação e podia sentir a total realidade da história.

Na produção de *O Mahabharata* de Peter Brook, eu fazia o papel de Drona, um mestre guerreiro que não podia ser abatido em combate. Na peça, os inimigos de Drona estavam desesperados para eliminá-lo antes da batalha final, já que, se dela participasse, imporia a eles uma derrota certa. Então, trapacearam. Para fazer com que Drona perdesse a vontade de lutar, mentiram-lhe, contando que seu filho fora assassinado. A trapaça obteve sucesso. Desesperado por ter perdido o filho, Drona se suicidou.

Na cena do suicídio, Drona se despe de todas as vestimentas e então despeja um grande jarro de água vermelho-sangue sobre a cabeça, como um tipo de purificação. O líquido escorre por todo o seu corpo e é absorvido pela terra. O público sente o pesar, o amor e o desespero do pai de maneira muito intensa. Mas eu comigo mesmo não pensei: "O que deveria aparecer nesse momento?" ou "Qual estado psicológico tenho de usar?"

Quando a cena se iniciava, Toshi Tsuchitori (um músico japonês que fazia parte da produção) começava uma batida firme no tambor. Eu usava isso como foco e simplesmente me concentrava em relacionar meus movimentos à batida do tambor. Para mim, não havia nada mais. Apenas a ligação entre o som e as ações do meu corpo. É claro que me mantive atento ao *jo-ha-kyu* e me lembrei da natureza da situação. Era um momento frio, nada alegre, portanto tinha de manter minha atenção na qualidade triste da cena. Não interpretei a tristeza. Ela era simplesmente reconhecida como algo presente. Para mim o trabalho era criar uma relação com o tambor e, ao mesmo tempo, desenvolver o *jo-ha-kyu*.

Pensando bem, eu percebia que aquele momento funcionava, porque eu tinha me concentrado de maneira muito firme numa única coisa. Como conseqüência, havia muito espaço dentro de mim; espaço que permitia entrar a imaginação do público. Não havia em meu interior material psicológico demais. Eu simplesmente respeitava a situação e então me concentrava na música. Como retorno, essa concentração criou um tipo de vazio interior. Dentro deste vazio o público pôde projetar sua própria imaginação. Pôde contar todo o tipo de histórias a partir do que eu estava sentindo.

O espaço vazio do teatro existe dentro do ator, assim como no próprio palco. Meu professor de *nô* uma vez me disse que eu não deveria interpretar do meu próprio jeito. Em vez disso, deveria tentar fazer exatamente o que o professor mostra. A maneira como a mão é levantada, o modo de dizer o texto, tudo deve ser feito exatamente como ele diz. Mesmo que achemos que não está certo. Não se deve alterar ou reinterpretar o que se aprendeu até que se atinja os 60 anos. Depois disso podemos ser livres. Mas uma vez que se tenha iniciado um treinamento de *nô*, com idade entre 5 e 6 anos, estamos na verdade falando sobre mais de 50 anos de estudo. Neste ponto, teremos absorvido completamente nosso estilo e, mesmo que improvisemos ou adaptemos o trabalho, nunca iremos traí-lo. Tudo o que se aprendeu nos 50 anos precedentes nos dá uma base firme, a qual, por sua vez, nos capacita a saber o que é a liberdade real.

Encontrei meu mestre anos depois de ter me dito isso, quando ele estava com mais ou menos 75 anos. Perguntei-lhe se sentia algo diferente agora que tinha atingido a idade da liberdade. Ele respondeu: "Não. Aquilo que eu disse a você aplica-se somente aos gênios. Como sou um ator comum, não posso atingir a liberdade. Na verdade, é justamente o contrário. Agora não tenho absolutamente nenhuma liberdade. Estou ficando velho e algumas vezes acho que vou perder o brilho ou que vai me dar um branco. Fico tão preocupado com esse negócio de esquecer o texto que não tenho tempo de me concentrar em atingir a liberdade. Minha tarefa principal é a de simplesmente fazer meu trabalho de maneira correta. É isso."

Alguns anos atrás fui ver um espetáculo com um brilhante ator japonês chamado Hisao Kanze, que já morreu. Muitos críticos sugeriam que era a qualidade de seu trabalho que encorajava toda uma geração de jovens a se interessar pelo teatro *nô*. Uma coisa que notei na sua interpretação foi que a narrativa era extremamente clara. Essa era provavelmente uma das razões pelas quais ele era tão popular entre o público jovem.

Infelizmente, isso me desapontava um pouco. Sua interpretação era excelente, mas a história era contada de maneira tão óbvia, que eu sentia como se estivesse assistindo a um melodrama na televisão. Então uma vez ele veio a Paris e apresentou a mesma peça. Era absolutamente maravilhosa.

Após o espetáculo, fui até os bastidores falar com ele. Explicou-me que quando interpretava no Japão, concentrava-se na história e na situação dramática. Como a língua usada no teatro *nô* é extremamente arcaica, a maioria dos japoneses tem dificuldade para entender o significado exato do texto. Por isso ele sentia que era importante ressaltar o encadeamento das ações.

Na Europa, não havia nenhuma possibilidade de o público acompanhar o texto, de modo que teve um objetivo diferente. Em vez de tentar contar a história tão claramente, pôs seu foco em cada gesto, em cada som, em cada detalhe de cada movimento. Era hipnótico assisti-lo, e causava impacto emocional apesar da ininteligibilidade da história.

Uma crítica francesa viu esse espetáculo e escreveu sobre sua experiência. Primeiro, estava apenas sentada e assistia relaxadamente, mas aos poucos começou a acertar sua postura, de modo que a coluna tomou uma posição mais equilibrada (como numa posição para meditação). Embora não fosse capaz de entender as ações, ela sentiu alguma coisa muito poderosa vinda do palco.

Acho que o fato de Hisao Kanze não se ter mais preocupado em contar a história do ponto de vista da emoção, do sentido, ou da psicologia, possibilitou-lhe alcançar outro nível de interpretação. A necessidade de se concentrar em cada momento com seu ser inteiro, em vez de se preocupar em viajar pelo texto, obrigou-o a se afastar da forma convencional da narração teatral. Foi levado a descobrir um nível mais universal de comunicação – de ser humano para ser humano – que até mesmo um crítico estrangeiro pôde perceber.

No entanto, a abordagem tradicional pode se tornar problemática. Se trabalharmos apenas com o exterior, isso se torna muito artificial. Nada surge de nossa interpretação. Está sempre vazia.

Se cuidarmos demais da parte exterior da interpretação – os gestos, o figurino, a maquiagem, a expressão –, a dimensão interior ficará frouxa. É como se tivéssemos feito uma bela embalagem mas sem nada dentro. Quando se abre, está vazia. O público não será mobilizado, uma vez que a embalagem não contém nada que interesse. Se, contudo, nos concentrarmos apenas na parte interna, teremos outro problema. Uma vez que não exista uma estrutura ou técnica (a embalagem) que contenha a vida interior, não se pode ver nada. Torna-se algo tedioso e desorganizado. É preciso fazer uma embalagem interessante e nos assegurarmos de que existe ali dentro algo igualmente interessante.

*O "vazio" a que Yoshi está se referindo é o da ausência de vida interior. O "vazio positivo" do qual ele falou nas páginas anteriores é diferente: trata-se de um estado repleto de comprometimento interior, é o tipo de vazio em que o público percebe que o ator está totalmente presente e que qualquer coisa pode acontecer. Este é o tipo de "vazio" que pode ser usado para "preencher a embalagem". L.M.*

Na vida real, é impossível isolar nossos hábitos mentais. Como a mente não tem uma realidade tangível, não podemos travar uma batalha com os hábitos mentais para mudar nossa maneira de pensar ou nossa visão de mundo. Do mesmo jeito, tentar ignorar uma emoção forte (como o medo ou o desespero) ou diminuir sua importância é muito difícil. Existem coisas que não mudam assim facilmente. Mas o corpo pode ser alterado instantaneamente. Podemos vê-lo, tocá-lo, trata-se de uma realidade tangível que nossas emoções e pensamentos não têm. E uma vez que o corpo esteja conectado com outros aspectos de nós mesmos, mudar o corpo pode mudar o resto. Da próxima vez que você se sentir sob o peso do desespero, comece a movimentar o corpo, procurando particularmente prestar atenção em soltar a coluna vertebral e abrir o peito e a região dos ombros. Vá abrindo, olhando para cima e em torno, respirando forte e profundamente, relaxando o pescoço e achando uma imagem positiva para estimular os movimentos. Logo perceberá que o humor começa a melhorar, e os pensamentos param de ficar correndo em torno dos mesmos círculos estreitos.

Trabalhar com o corpo não é algo que os atores fazem só para a saúde ou para melhorar o desempenho. Se criarmos o hábito de explorar regularmente o corpo, de modo que ele se torne livre e desperto, nossos processos mentais se tornarão igualmente flexíveis. Além do mais, nossa vida emocional se tornará mais rica.

## DETALHES

Eu estava trabalhando com alguns estudantes na montagem de *Esperando Godot* de Beckett. Nessa peça, o personagem Lucky faz um longo e tedioso monólogo. O estudante estava dizendo o texto, quando o interrompi e perguntei: "O que você está procurando?"

O estudante respondeu: "Estou procurando o tédio."

Como atores, não podemos interpretar uma filosofia, ou uma idéia, ou um estado. É impossível. Um diretor pode nos dizer: "Agora sua existência está fria, você não tem energia, você está amputado da sociedade. Fale isso." Mas não se interpreta esta situação. O ator pode falar coisas muito concretas: talvez sussurrando, descobrindo palavra por palavra. Mais tarde talvez o público venha a dizer, através de sua própria interpretação, algo como "aquele homem se perdeu". Tudo bem, mas um ator não pode interpretar o "perder-se a si mesmo".

Além do mais, se estamos tentando comunicar o tédio, temos de interpretar uma versão muito interessante do tédio. Se o público perceber que estamos nos desviando dele, isso não é tédio no teatro, é teatro entediante. Como atores, não podemos dizer o texto de uma maneira tediosa, do contrário o público cairá no sono.

Em vez de interpretar um estado, devemos procurar por detalhes muito concretos, e, quando tiverem sido todos reunidos, o público poderá perceber quem você é. Na vida cotidiana, não fazemos o personagem "nós mesmos". Num minuto fazemos essa ação, em seguida fazemos aquela e depois uma outra. Posteriormente, podemos olhar aquilo que fizemos e reconhecer que tipo de personagem somos, mas não decidimos fazer essa ação porque o personagem pede. E talvez amanhã estaremos fazendo alguma coisa totalmente diferente. Não é o caso de "porque meu personagem é assim, tenho de fazer isto". Nunca. A cada momento escolhemos uma ação, uma palavra, uma frase.

Quando estamos preparando um papel, é fácil caracterizar amplamente a pessoa que estamos interpretando e dizer: "Ele é cínico", ou "Ela é otimista". Mas como podemos interpretar uma pessoa desse jeito? Não podemos interpretar uma descrição. O que podemos fazer é descobrir uma série de pequenos detalhes. Nesse instante nossa cabeça se levanta. Nesse momento nossa voz se torna mais possante. E conforme esses detalhes se acumulam, o público terá a impressão do indivíduo. A platéia finalmente decide se o personagem é cínico ou otimista. É preciso começar com o desenvolvimento dos pequenos detalhes.

No entanto, existem vários itens a ser cautelosamente observados nesse tipo de trabalho. Primeiro, precisamos nos certificar de que descobrimos os detalhes corretos. Segundo, nossos movimentos físicos e nossa dinâmica interior devem estar firmemente conectados. Temos de gastar muito tempo procurando pelo detalhe absolutamente correto para cada um dos momentos

dramáticos. E só podemos fazer isso quando já tivermos uma noção muito sedimentada da conexão entre o corpo e a dimensão interior.

Quando nosso corpo está bem ligado ao ser interior, a mínima mudança física evoca diferentes sensações internas. Podemos perceber qual é a diferença entre ficar com o dedo indicador enrolado dentro da palma da mão e mantê-lo esticado. E temos clareza quanto aos sentimentos que estão ligados aos vários detalhes. Podemos perceber que manter o polegar *nesta* posição evoca uma sensação afirmativa, ao passo que, *naquela* outra, sentimo-nos mais reticentes.

Para criar um papel usando essa abordagem, precisamos gastar tempo experimentando o limite das possibilidades físicas. Temos também de ser muito exatos e honestos com o que estamos sentindo. Não é bom encontrar uma posição do corpo que pareça ser a certa. Devemos achar o detalhe físico preciso que esteja clara e fortemente ligado à emoção do momento. Uma vez que tivermos encontrado todas as formas essenciais, podemos ligá-las para formar um tipo de "mapa" da viagem emocional. Então simplesmente seguimos o mapa físico toda vez que atuamos. Mas precisamos de tempo para achar os detalhes corretos, para criar o mapa certo.

Quando estamos buscando encontrar os detalhes físicos, podemos algumas vezes conduzir os experimentos em miniatura. Por exemplo, talvez o movimento de que necessitamos seja um salto, mas pode ser algo muito difícil (e cansativo) de explorar. Então começamos a nos concentrar nos movimentos de uma das mãos. Como já foi dito na parte "Experimentar" (final do cap. 2), a mão tem muitas possibilidades: os cinco dedos, a palma, ângulos diferentes, ficar fechada, ficar relaxada etc. Então vamos brincar com isso. Num certo momento nos sentimos alegres e a mão de repente se abre. Esse é o sentimento certo, o de que precisamos, e o movimento está fortemente conectado a isso. Porém, no palco iremos precisar de uma descrição maior, então amplia-se para um salto a ação de subitamente abrir a mão. Mas chegar até o salto é um processo delicado.

Começo pela mão. O sentimento correto está ali. Então permito ao corpo todo que se torne igual à mão. (Na verdade, usar a mão não é realmente uma versão em miniatura; o todo do sentimento está ali. Só que algumas vezes o corpo todo se torna o mesmo que a mão.) Como atores, decidimos que tamanho queremos dar àquela mão; ela pode ficar pequena ou envolver o corpo inteiro. Num certo sentido, realmente não importa o tamanho do movimento. O que interessa é descobrir o movimento do corpo que corresponda ao movimento interno. Uma vez que tenhamos encontrado isso, a escala é uma questão de escolha. Podemos começar pequeno para depois ampliar o padrão, ou podemos começar grande para depois reduzir o tamanho.

Podemos observar alguns dos exercícios físicos gerais de interpretação. Primeiro, vamos relaxar o rosto, buscando um tipo neutro de expressão. Todos os músculos estão relaxados (inclusive boca e olhos), de modo que pareçam calmos e sem emoção. Vamos tentar manter esse estado enquanto mexemos o restante do corpo. Tentemos explorar todas as possibilidades físicas dos músculos e, conforme fazemos isso, vamos experimentar o que está acontecendo (ver final do cap. 2). Desse jeito, podemos realmente sentir a função do corpo e seu efeito.

Vamos agora fazer o contrário. Vamos esculpir o rosto com um tipo extremo de máscara expressiva, enquanto mantemos o corpo calmo. Rapidamente perceberemos que o corpo quer atender ao que está sugerido no rosto. Vamos avançar um passo no exercício e permitir ao corpo que ele mesmo tome a forma em consonância com o rosto. Estejamos certos de que essa é uma resposta instintiva, e não uma decisão cerebral: "Ah, meu rosto tem uma expressão de ódio, então acho que vou levantar meu braço e cerrar os punhos." Ao contrário, o corpo percebe qual expressão está sendo oferecida, e se por si só se une ao rosto. Uma vez que essa união tenha se estabelecido, vamos tentar perceber qual voz pertence a este ser, começando a usar sons (em vez de palavras) para achar a voz. Criamos assim um tipo de escultura viva, usando o rosto, o corpo e finalmente a voz. Agora a escultura começa a se movimentar e por fim interage com outros personagens.

Agora uma outra série. Em vez de começar com o movimento para descobrir a conexão interna, podemos capturar uma imagem específica em nossa mente e deixar que ela gere o movimento do corpo. Estamos dando ao corpo permissão para que se mexa livremente, levado pela imagem. No entanto, para que esse exercício seja realmente eficiente, precisamos ter uma imaginação rica e poderosa, para fazer com que o corpo se mexa de muitos modos e não fique estancado em padrões estereotipados.

Também é interessante utilizar idéias para relatar a essência da experiência humana, em vez de imagens distantes ou superficiais. Por exemplo, vamos imaginar que estamos vivendo dentro do útero de nossas mães, num movimento da jornada em direção ao nascimento. Para isso, é preciso pesquisar quem éramos antes de termos chegado ao mundo externo. Ou podemos tornar visíveis, através do movimento, os aspectos horríveis de nosso próprio caráter. De certa forma, explorar essas imagens potentes funciona igualmente como um tipo de autoterapia, ajudando a nos limpar por dentro.

Nossa imaginação pode sutilmente afetar nosso corpo mesmo que não haja movimento ou contato físico. Pensemos numa cor como vermelho ou amarelo. Vamos realmente nos concentrar e unir todo nosso ser com essa cor sem tentar demonstrar isso exteriormente. Toda a nossa existência se torna vermelha. Vamos pedir então aos espectadores para adivinhar qual cor estávamos usando. É claro que isso não funciona o tempo todo, mas em grande número de casos o público escolherá a cor certa. Isso significa que, se tivermos uma imaginação forte, o público pode perceber o que está acontecendo. Não é preciso demonstrar. A comunicação acontece quando estamos inteiramente unidos com nossas próprias intenções. Nossa imaginação alterará sutilmente nosso ser e nossas ações, e o público poderá sentir isso. Ele compreenderá.

### *TAI* E *YU*

*Quando Yoshi descreve a construção de uma interpretação através do acúmulo dos detalhes "superficiais", ele não está insistindo que este seja o único caminho. Algumas vezes trabalha-se do externo para o interno. Algumas vezes, do modo contrário. L.M.*

Uma das idéias mais difíceis e úteis de Zeami era a da divisão do aprendizado em "estrutura fundamental" e "fenômeno". No teatro *nô* essas noções são conhecidas como *tai* e *yu*. Em termos poéticos, *tai* é a flor, enquanto *yu* é a essência; *tai* é a lua, enquanto *yu* é o luar. Se, quando estudamos interpretação, nos concentramos na estrutura fundamental (o interno), o fenômeno (a expressão externa) surgirá automaticamente. Muito freqüentemente, os atores constatam um "efeito" e decidem imitá-lo, mas isso não irá resultar numa boa atuação. Ao contrário, precisamos entender onde se origina aquele "efeito" e o que faz com que aquilo venha a ser o que é. Se copiarmos a expressão externa de alguma coisa sem compreender sua estrutura fundamental, nosso trabalho não terá nenhum sentido.

*Por exemplo, se estivermos interpretando um velho ou uma velha, temos de compreender verdadeiramente qual o efeito da idade avançada no corpo e na mente e como cada personagem age de um único jeito segundo sua experiência de vida e personalidade. Muito freqüentemente vemos estereótipos de senilidade em vez de uma real e verdadeira representação de uma pessoa em particular numa idade específica. Se tentarmos mostrar a idade copiando seu fenômeno externo, com mãos trêmulas, em vez de compreender a estrutura fundamental do esforço emocional vindo de um corpo debilitado, estaremos apenas produzindo um clichê. L.M.*

Lidando com os conceitos de *tai* e *yu*, é importante lembrar que *ambos* são igualmente necessários numa situação de interpretação. Se não tivermos estrutura fundamental atrás de nossa ação, os detalhes de expressão não poderão aparecer em nenhum tipo de interpretação por mais que ela esteja na moda. O contrário também é verdadeiro: se não soubermos fazer com que a estrutura profunda se torne visível ao público, não acontece nenhuma comunicação.

*Voltanto ao exemplo da representação de uma pessoa idosa, podemos notar que, a menos que o ator tenha a técnica e a habilidade de encarnar todos os efeitos do envelhecimento (nos membros, na respiração, no olhar, na tensão muscular e assim por diante), uma compreensão exata da realidade física provocada pela idade não poderá ser percebida pelo público. O* yu *ajuda o* tai *a se tornar visível. Eles são interdependentes. L.M.*

Quando ensaiamos, devemos procurar estar atentos ao diálogo constante entre esses dois aspectos. Pode ser que haja um momento em que instintivamente alcancemos alguma coisa fundamental do personagem ou da situação. Devemos nos assegurar de que essa compreensão se manifesta por ela mesma como uma influência real daquilo que estamos fazendo, minuto após minuto. Isso não deveria ser difícil, uma vez que como atores estamos sempre conscientes de nossas ações exteriores, de modo que adaptar as ações expressivas deveria acontecer sem esforço. Igualmente, se começarmos nossa pesquisa pela cópia dos fenômenos externos, devemos olhar por trás das superfícies para descobrir a estrutura profunda que dá vida a uma ação particular.

Zeami reforça a importância de o ator compreender o *tai* como um papel, permitindo que o *yu* apareça. Isso faz sentido no teatro tradicional japonês, onde o aprendizado de um método é uma iniciação estrita da expressão externa do mestre, sem que ao estudante seja dito o que repousa atrás das escolhas. Dada essa situação, o conselho de Zeami é o da necessidade de contrabalançar aquilo que poderia se transformar num estilo de interpretação exteriorizado em demasia.

*No Ocidente pode acontecer uma situação diferente. Freqüentemente, os atores se concentram apenas na estrutura profunda do personagem ou da situação, deixando de atentar para o que ocorre com seus corpos a cada momento. Nesse caso, é necessário um esforço para captar melhor os meios de expressão. De qualquer forma, tanto o estilo de teatro japonês quanto o ocidental exigem um diálogo constante entre o* tai *e o* yu. *L.M.*

## RELAÇÃO COM OUTROS ATORES

O próximo passo é trabalhar com outras pessoas, para explorar relação e reação. Podemos tomar qualquer um dos exercícios individuais, como o de movimentos simétricos, e fazê-lo intercambiando com outra pessoa. Os movimentos das artes marciais também são úteis a esse propósito, já que todo combate está baseado na resposta que temos de dar a outra pessoa. No entanto, existe uma diferença: as artes marciais são baseadas na necessidade de atacar ou defender, enquanto a relação entre os atores não se baseia no conflito. É justamente o contrário: o contato entre atores é uma troca equilibrada e sensível.

Trabalhar com outra pessoa é uma boa maneira de desenvolver contato humano real no palco, apresentando uma outra vantagem: se, por exemplo, estivermos improvisando sozinhos, é muito difícil manter a criatividade por mais do que alguns minutos; mas junto com alguém é muito mais fácil. Meu parceiro faz alguma coisa e, porque ele realizou essa ação, sou levado a fazer outra coisa. E, já que fiz isso, meu parceiro pode me responder com aquilo. Nossas ações emergem do que o parceiro propõe. Trabalhar assim torna mais fácil sustentar uma improvisação.

Se estamos dividindo uma improvisação (talvez algo simples como caminhar no mesmo espaço) e não estamos atentos à outra pessoa, isso fica muito estranho para o público. É como se fossem dois vídeos completamente diferentes sendo mostrados ao mesmo tempo. Não há relação entre as duas pessoas. Mas quando olhamos o outro em todos os sentidos, aí então temos uma troca humana real.

*Ser capaz de responder a outros atores e ao público é o centro do trabalho de Yoshi. Não se espera do ator que apenas "responda" aos impulsos internos e os conecte ao seu corpo, mas que esteja completamente aberto ao que os outros estão fazendo. Não se trata apenas de criar uma relação prazerosa, mas é preciso ser capaz de contar uma história, minuto após minuto, em conjunto.*

*Como resultado, quando Yoshi dá aula, muitos de seus exercícios são feitos em duplas. Não utiliza nenhum texto planejado ou escolhido, mas improvisações livres nas quais ninguém é líder. Ao contrário, ambos se acompanham, um respondendo ao que foi proposto pelo outro. Normalmente, é como uma conversa, em que fala uma pessoa de cada vez. As "conversas" podem ser físicas ou vocais, ou ambas. L.M.*

Vamos agora caminhar percebendo o próprio corpo, como se estivesse conectado com a terra e com o céu. Vamos nos movimentar por toda a sala. Conforme caminhamos, tentemos sentir as outras pessoas no espaço. Na verdade, estamos fazendo simultaneamente duas coisas: mantendo a atenção de nosso corpo no espaço e também fazendo contato com outros atores. Estamos usando três direções ao mesmo tempo: acima, abaixo e para fora. Agora vamos imaginar que um existe um outro eu no mundo, e que este eu simplesmente observa o que está acontecendo. Ele observa nossa situação física e observa como estamos entrando em contato com outras pessoas. Agora estamos com três níveis de atividade e atenção: nosso corpo no espaço, nossa relação uns com os outros e o observador silencioso.

Duas pessoas estão "conversando", cada uma usando apenas uma das mãos. Como numa conversa normal, os parceiros escutam e respondem ao que a outra pessoa está dizendo. Não se trata de linguagem de sinais ou brincadeiras de adivinhar. Ao contrário, vamos tentar nos concentrar na total existência daquela outra mão. É como se fosse um tipo estranho de animal comunicando-se com outro animal estranho. Quando encontramos vida autêntica para essa criatura, tornando possível desenvolver uma relação real e variada com o outro animal, é algo fascinante de se ver.

Mas se considerarmos realmente o que está acontecendo neste momento, não há nada de mais. Apenas duas mãos que se torcem, se apertam e agitam os dedos uma para outra. O que torna isso interessante é observar a relação entre os dois minúsculos "atores". Uma primeira mão salta para o lado, a outra responde com uma lenta torção, o que faz com que a primeira mão trema por uns poucos segundos. E assim vai. O que vale é a troca. A atuação não está na mão de cada ator, mas no espaço vazio entre as duas mãos. Este tipo de atuação não é narrativa, nem psicológica, nem emocional, mas algo mais, algo mais básico. É muito difícil descrever exatamente o que é. Mas quando se observa a troca entre duas mãos, uma coisa muito interessante acontece. Uma coisa viva.

Esse é o nível de atuação mais fundamental: a troca viva entre duas pessoas. Quando estão ensaiando, os atores freqüentemente se concentram em interpretar a situação individual de seus próprios personagens e se esquecem dos outros atores. Quando isso acontece, é muito difícil descobrir como mudar e desenvolver a cena em qualquer perspectiva que seja real. O que está faltando é a troca essencial entre seu personagem e os outros personagens. Na vida cotidiana, estamos constantemente trocando palavras e ações com outras pessoas. Essa é a realidade humana, e precisamos incorporá-la em nossa atuação. É através desse intercâmbio vivo de som e movimento que a história e as emoções podem se tornar visíveis.

Normalmente, quando estamos interpretando uma situação particular, tentamos envolver nossa totalidade (corpo, mente e emoção) naquele momento, mas às vezes o interessante é apenas jogar com esses três elementos. Primeiro, vamos interpretar uma dada situação com nosso parceiro, trabalhando com reações e palavras. Daí vamos suprimir as expressões do corpo e do rosto e tentar interpretar a cena exatamente do mesmo jeito. Inicialmente, vamos nos sentir como se estivéssemos simplesmente trocando reações psicológicas com nosso parceiro, uma vez que o corpo está sem "desenho". Contudo, nossos músculos irão reter a memória daquele comprometimento físico, e o corpo se sentirá vivo e alerta. Isso é muito importante de vivenciar enquanto atores. Mesmo quando não estivermos em movimento, ou com o corpo envolvido com alguma expressão particular, ele (o corpo) não pode ficar adormecido. Em termos de exercício, devemos tentar sentir que estamos em movimento de maneira tão intensa como quando estamos representando a cena, com intensa ação muscular.

Talvez "nada" esteja acontecendo com o corpo, "nada" acontecendo com a voz. Mas existe uma grande quantidade de movimento interno. Isso não é a mesma coisa que pensar a trajetória da cena. Se fosse o caso, apenas pensamentos e processos psicológicos estariam envolvidos, enquanto o corpo permaneceria morto. O que o exercício acima nos proporciona é a experiência de um tipo de comprometimento físico invisível, em que o corpo se movimenta internamente. Nesse caso, o corpo está completamente envolvido na cena que está sendo apresentada.

Vamos tentar trabalhar um diálogo de um texto clássico. Normalmente, os atores vão querer decidir antecipadamente o que é "esperado" que aconteça na cena, para descobrir o caminho psicológico apropriado que o texto fornece. Ao contrário, tentemos esquecer o "significado" e o contexto emocional e concentremo-nos em apenas duas coisas: primeiro, em "cantar" o texto, criando uma melodia fora das palavras; e depois brincar de trocar a melodia com o outro ator que está na cena.

Não importa aonde vá a melodia, algumas vezes para cima, outras para baixo. Vamos apenas desfrutar da troca. Não se trata de criar uma atmosfera sonora interessante, ou uma boa música. O que conta é que os dois atores realmente descubram o deleite de uma troca humana. E o prazer dos atores, por sua vez, cria prazer no público.

Atores sempre desfrutam estar no palco. Mesmo quando estão querendo matar uns aos outros, ou estão profundamente tristes, apreciam o fato de estar no palco. Isso por sua vez permite ao público apreciar a apresentação, ainda que possa desmanchar-se em lágrimas. Os atores se deliciam com suas relações com outros atores, mesmo quando seus personagens estão se odiando mutuamente. E porque os atores estão realmente apreciando suas trocas mútuas, o público começa a sentir o mesmo prazer em observá-los e escutá-los.

Frente ao público, os atores devem encontrar maneiras de realizar sua troca de palavras de modo a parecer crível e natural em termos de contexto da peça. As palavras têm de fazer sentido lógica e emocionalmente. E uma vez que não é fácil fazer as palavras de um texto parecer completamente naturais e imprescindíveis, os atores gastam muito tempo compreendendo as raízes psicológicas de uma cena ou personagem. Mas se apenas observarem esse aspecto do trabalho e ignorarem a alegria de atuar em grupo, não haverá nenhum prazer profundo para o público. Se quisermos que os elementos de uma platéia desfrutem não só em seu nível humano comum mas também no nível intelectual, os atores devem encontrar meios de desfrutar do contato e da troca com seus outros colegas de palco. Ambos os níveis da interpretação precisam ser incorporados: precisão psicológica e desfrute dos atores. E isso tem de ser feito através do texto ou da estrutura da peça.

Naturalmente, não se pode fazer qualquer coisa no palco. Precisamos ser muito claros sobre exatamente que tipo de história estamos contando para o público e respeitar a fábula e o universo da peça. Não podemos perder de vista a natureza essencial de nosso personagem ou nos esquecer da realidade de seu contexto. Apesar disso tudo, ainda podemos desfrutar da liberdade de troca com outros atores. A vida real está cheia de acontecimentos inesperados e constantemente nos leva a direções incomuns. Nossa interpretação deve ter o mesmo frescor.

Quando falo em troca, não sei exatamente o que é trocado entre os atores, ou de onde isso vem. Estou seguro de que não é a mesma coisa que compreensão emocional ou psicológica. Por exemplo, quando trocamos sons, é evidente que alguma coisa mais do que som é trocada. Tendo em vista que o exercício acima requer de nós responder diretamente àquilo que nosso parceiro propõe, sem negociação preliminar (naquele estilo: só faço isto, se você fizer aquilo), precisamos trabalhar num nível mais profundo que o do intelecto.

Como resultado, cada vez que trocamos conseqüentemente alguma coisa dentro de nós muda. Minuto após minuto, alteramos e reagimos. Desse jeito, conforme haja um intercâmbio entre sons e movimentos, nosso interior muda constantemente.

Existe uma história sobre dois samurais que viveram muitos séculos atrás. Eram grandes amigos, mas seu senhor feudal mandou-os a duas regiões diferentes. Eles sabiam que dificilmente se encontrariam novamente e ficaram entristecidos com a partida. Para preservar a amizade fizeram um pacto. Num determinado momento do ano eles se encontrariam de novo, no mesmo lugar, exatamente à mesma hora. E assim se separaram.

Trabalharam pesado, de modo que o ano passou rapidamente. Um dos samurais foi até o lugar combinado na data e hora marcadas. Esperou um pouquinho e depois começou a ficar preocupado. O que poderia ter acontecido? Será que seu amigo teria se esquecido da promessa? Mas depois de alguns minutos, alguém bateu na porta. Ele abriu e encontrou o amigo.

O amigo estava muito pálido e começou a se justificar, explicando que tinha estado muito ocupado, e não conseguira chegar na hora certa. Continuou a se desculpar, dizendo que ainda tinha muito por fazer e não poderia ficar mais tempo. Explicou que não queria quebrar sua promessa, de modo que tinha vindo, mas apenas por uns poucos minutos. Com uma justificativa final para a brevidade da visita, partiu.

O outro samurai ficou muito desapontado e voltou para casa sozinho. Uma semana mais tarde, recebeu uma carta do amigo, que dizia:

"Gostaria de lhe pedir desculpas. Tenho trabalhado muito e, como conseqüência, perdi completamente a noção do tempo. De repente me dei conta de que hoje era o dia que tínhamos marcado de nos encontrar para renovar nossa amizade. Mas a distância entre nosso ponto de encontro e o lugar em que eu estava correspondia a uma jornada de no mínimo três dias. Percebi que seria muito tarde. Então estive pensando que o espírito poderia viajar mais rápido do que o corpo, de modo que matei meu corpo. Desse jeito, espero chegar a nosso encontro na hora certa para vê-lo conforme prometido."

O samurai então se deu conta de que fora o espírito de seu amigo que tinha vindo e partido tão repentinamente. E o espírito de seu amigo encontrara um meio de cumprir aquilo que era impossível para o corpo.

Algumas vezes, quando fazemos um exercício de relação ou improvisação, alguns atores interrompem o exercício e acusam alguém de ter bloqueado o trabalho. Dizem que se o exercício desmorona ou não avança, a culpa é do colega. Esse tipo de pensamento não ajuda em nada. O problema não está na outra pessoa; se um exercício não vai para frente a culpa é de ambos. Mas é sempre difícil ver nossas próprias fraquezas.

É melhor olhar as coisas de outra maneira. Devemos nos esquecer completamente de julgar se alguém é melhor ou pior do que nós. Essa opção é equivocada e não colabora com o processo. Admita que os outros são como você, faça contato com eles, e algo irá acontecer. Assim podemos avançar juntos sem julgamento.

Zeami acentua a importância de considerar nosso próprio trabalho de maneira objetiva e de aprender com outros atores. Mesmo um excelente ator terá seus pontos fracos, mas deverá estar atento a eles. Temos de buscar estar atentos tanto a nossas forças quanto a nossas fraquezas. Se não pudermos perceber nossas próprias fraquezas, anularemos as possibilidades de crescer como atores. Além do mais, devemos sempre observar outros atores, mesmo aqueles que sejam menos habilidosos do que nós, porque mesmo um ator "inferior" terá alguns pontos interessantes em seu trabalho. Aprender com outros atores nos ajudará a desenvolver novas habilidades e abordagens.

Um dia disse a meu professor de *kyôgen* que eu tinha um amigo que queria vir estudar com ele. Expliquei-lhe que tinha tentado dissuadi-lo da idéia, de modo que meu professor imediatamente me perguntou por quê. "Porque ele é preguiçoso e tenho certeza de que ele não conseguirá acompanhar", respondi.

Meu professor ficou furioso e disse: "Você é um egoísta! Mesmo se o seu amigo viesse só uma vez, ele poderia trazer algo valioso para a experiência. Está tentando pensar por ele! Você é um egoísta e é por isso que não é um bom ator!"

Não tinha me dado conta de que era egoísta, ou que minha habilidade interpretativa estivesse relacionada com esse fato. Eu achava que se ficasse apenas treinando, num determinado momento me tornaria um bom ator. Naquele momento acabara de ouvir que meu caráter egoísta estava impedindo meu desenvolvimento profissional. Então decidi mudar. Passei a ser extremamente cuidadoso com aquilo que dizia e fazia. Esforcei-me para me desviar das ações egoístas.

Mas também percebi que havia muitos atores que eram extremamente egoístas e mesmo assim eram muito bons. Ao mesmo tempo, havia pessoas que eram afáveis e generosas mas que não conseguiam atuar. Achei essa situação muito confusa e comecei a pensar no problema.

As pessoas podem parecer egoístas, quando na verdade não o são. Uma pessoa pode simplesmente estar tão completamente concentrada naquilo que está fazendo, que se esquece do mundo exterior. Não está nem aí para os pequenos detalhes e rituais da existência diária. Para quem está de fora, isso pode parecer egocêntrico. Mas porque essas pessoas estão totalmente concentradas em suas próprias interpretações, tornam-se bons atores.

Por outro lado, pessoas que parecem gentis e solícitas podem estar completamente apaixonadas por elas mesmas. Querem desesperadamente ser apreciadas e por isso se preocupam com a opinião de outras pessoas e com as críticas. Não querem ser vistas como pessoas difíceis e estão constantemente pensando em como são vistas. E porque estão sempre concentradas nas impressões que causam a outras pessoas, não podem dar total atenção ao que realmente está se passando ao seu redor. No nível da interpretação, esses indivíduos não são capazes de se concentrar no que deveria acontecer durante a apresentação. Ao contrário, estão sempre preocupados com aspectos externos. E isto afeta a qualidade da interpretação.

No entanto, acho que o primeiro tipo de ator (o "egoísta") não pode se tornar verdadeiramente um grande artista. Num determinado momento torna-se evidente que alguma coisa precisa mudar.

De alguma forma, para ser um grande ator, é preciso desenvolver um equilíbrio entre nós mesmos e o mundo externo. Precisamos nos concentrar totalmente em nós mesmos e naquilo que estamos fazendo mas, ao mesmo tempo, não devemos nos alienar do mundo que nos cerca. Precisamos desenvolver uma prontidão que vá além de nós mesmos. Mas essa prontidão para com o mundo externo, para com as outras pessoas, não é o mesmo que depender da sua opinião favorável. Não podemos nos perturbar com as críticas e nem tentar fazer coisas para tornar as pessoas iguais a nós.

Ao contrário, devemos tentar encontrar uma harmonia entre nossa concentração interna e a disponibilidade para o mundo externo. Fazemos o que tivermos de fazer para nós mesmos, ao mesmo tempo em que nos juntamos às outras pessoas. Esse é um processo simples e inconsciente; não precisamos pensar nisso. Nós nos concentramos totalmente na nossa tarefa, enquanto inconscientemente respondemos às pessoas à nossa volta. Há um equilíbrio entre nós mesmos e os outros.

Nas artes marciais, o intuito principal é o de proteger o eu-mesmo. Se estivermos em combate, a única maneira de nos defender é derrotando nosso oponente. Em alguns casos, o único jeito de derrotá-lo é matando-o. Se, num duelo, estivermos pensando na nossa sobrevivência, é provável que iremos perder, já que estaremos nos concentrando em alguma coisa que não o fluxo-refluxo do combate. Ao contrário, devemos nos concentrar apenas na relação com nosso oponente e nas simples ações e reações, alguma coisa como: "ele está vindo de cima, devo virar para o outro lado; ele está atacando de lá, para onde posso ir?"

Se, contudo, estivermos pensando "Quero sobreviver!", não seremos capazes de achar essa qualidade de concentração. Não seremos capazes de administrar as trocas no combate. O segredo é simples: só podemos vencer quando estamos prontos para morrer.

No teatro acontece a mesma coisa. Muitos de nós nos tornamos atores porque queremos fazer sucesso, ou precisamos dos aplausos do público. Mas se quisermos receber aplausos, temos de desistir dessa idéia. Isso é incrivelmente difícil, já que o aplauso faz parte do querer ser ator.

## NOSSA RELAÇÃO COM O PÚBLICO

Existe uma outra troca importante: entre o ator e o público. Isso fica evidente quando estamos apresentando um solo. Na ausência de outros atores, a troca ocorre diretamente entre público e ator. Como contador de histórias, o solista desfruta da relação com os espectadores e reage às mudanças de suas emoções. Por exemplo, se o público começa a se sentir triste, o ator pode se deixar levar a uma tristeza ainda maior, ou reverter o ânimo.

Zeami também ofereceu alguns conselhos aos atores de como reagir ao público. Ele recomendava que todos os dias, antes de subir ao palco, os atores deviam tentar sentir o público, já que um dia é diferente do outro. Isso é mais difícil de avaliar hoje em dia, por causa dos designs modernos dos teatros e das largas dimensões das platéias. No entanto, ainda assim devemos tentar sentir para quem vamos atuar. Alguns dias pensamos "Hoje será um dia penoso", enquanto em outros dias sabemos que o público nos ajudará a atuar bem. Essa habilidade de sentir o público é algo que se adquire com a experiência.

Uma vez que tenhamos aprendido a perceber o que o público está sentindo, temos então de ajustar nossa atuação a isso. Se, por exemplo, estamos diante de uma platéia lotada, excitada e barulhenta, a atmosfera do teatro não está calma. Nesse caso, devemos esperar um pouco, até que comecem a se perguntar quando o espetáculo vai começar. Minuto após minuto, sua atenção vai se tornar mais concentrada no palco (em vez de em suas próprias conversas) e assim irão ficar incrivelmente ansiosos para que o espetáculo comece. Nesse exato momento, começamos a apresentação.

Obviamente existem ocasiões em que não podemos esperar para começar, mesmo que o público esteja extremamente excitado. O momento chega e temos de começar. Nesse caso, devemos atuar de maneira muito forte: falar o texto intensamente e fazer as ações e os movimentos de maneira muito clara e definida. Isso fará com que o público se acalme e concentre a atenção no espetáculo.

De acordo com Zeami, esse tipo de reação do público está ligado às idéias do Yin/Yang. Até o horário do dia em que nos apresentamos interfere na nossa maneira de atuar; uma vez que o dia é Yang, nosso modo de atuação deve ser Yin, para que se mantenha um equilíbrio apropriado. Ao contrário, a noite é Yin, de modo que se requer uma atuação mais Yang. Para a interpretação Yang, precisamos atuar de maneira mais intensa, tomando decisões mais claras que sejam comunicadas com poder e energia. Já a interpretação Yin é mais interior e tem uma expressão menos extravagante.

O ritmo da interpretação também muda. À noite, devemos atuar ligeiramente mais rápido, ao passo que durante o dia podemos ralentar um pouco. Essas idéias de Yin/Yang são muito úteis para os atores; no entanto, devemos tomar cuidado para não aplicá-las de maneira muito rígida. Se considerarmos que a noite é sempre Yin, pode nos escapar o fato de que uma noite particular esteja extremamente ativa (isto é, Yang), e assim nossa interpretação será completamente inadequada. A coisa mais importante é estar alerta para perceber exatamente como o público está reagindo na ocasião específica e construir a interpretação de acordo, para manter o equilíbrio correto.

Quando estava atuando n´*O Mahabharata*, eu tinha de prestar muita atenção ao estado do público, já que uma das minhas maiores cenas seria arruinada se me descuidasse. Naquela cena, meu personagem, Drona, se suicidava de um jeito muito calmo e consciente. A cena anterior era uma comédia rasgada. Se, ao entrar, o público ainda estivesse rindo (isto é, embalado pela comédia) eu começaria a cena de maneira muito lenta para acalmá-lo e mudar o foco de suas emoções. O volume de risadas variava de noite para noite, de modo que o jeito como eu começava a cena sempre se alterava. Não mudava o que eu estava fazendo, mas simplesmente ajustava o ritmo e a força da interpretação para trazer o público a um maior estado de disponibilidade. Desse modo, a platéia seria capaz de reagir ao tema e à atmosfera daquela cena particular.

Pela minha experiência, acho muito importante não ficar gastando tempo antes do começo de um espetáculo, sentado no camarim. Devemos sair e "farejar" que tipo de público teremos naquela noite. Assim podemos reagir de maneira adequada. Mesmo antes de entrar em cena, devemos tentar sentir o que está acontecendo

entre o começo da peça e nossa entrada. Tento sempre assistir à peça das coxias ou do fundo da platéia para ficar em contato com o que está se passando.

Peter Brook diz que interpretar é como contar histórias, com muitas pessoas dividindo essa responsabilidade. Entendo o que ele quer dizer, pois a tradição de contar histórias é muito forte no Japão (e foi uma das atividades que pratiquei). No Japão, normalmente existe apenas um contador de histórias, que tem de estar sempre atento ao público e ajustar sua atuação apropriadamente para manter a história viva e interessante. Ele controla o público. Quando o público fica Yin, ele imprime um estilo mais Yang, e vice-versa. Um estilo ocidental requer a mesma habilidade, mas a responsabilidade de contar a história está dividida entre um certo número de atores.

Muito freqüentemente os atores sentam-se nos camarins ou nos bastidores e ficam esperando o sinal de suas deixas. Quando escutam o gerente de palco chamar seu nome, dirigem-se às coxias, prontos para entrar. Essa prática não só dificulta a percepção do público, mas também é completamente nociva quando se trata de contar bem uma história. Há apenas uma história que está sendo contada por um time de atores; não são 10 histórias diferentes que estão sendo contadas por 10 atores. Por isso, precisamos estar lá nas coxias desde o começo, para ver como os outros atores estão contando a história. Desse modo, podemos ver o que teremos de fazer para pegar a história e encaminhá-la quando chegar nossa vez de contar. Talvez seja preciso ter o cuidado de captar um certo "clima" e continuar com ele sem mudar sua fluidez. Igualmente, talvez seja preciso quebrar totalmente o clima para que se retome a atenção do público. Não existem regras muito claras para isso, exceto que temos de nos assegurar que a história seja contada de maneira boa e adequada, e, como atores, devemos ser capazes de ajustar nossa atuação para nos assegurarmos de que isso aconteça. Somente através da observação e da escuta é que se pode trabalhar aquilo que é preciso fazer todas as noites.

Há uma "regra" no teatro *nô* que diz o seguinte: "Devemos reunir mil olhos". Isso significa que os pontos fundamentais de nossa interpretação devem causar o mesmo impacto em todos os espectadores. Todos eles devem, em princípio, estar em consonância com aquilo que estão vendo.

# 4 A fala

## RESPIRAÇÃO

Na vida cotidiana, a respiração é uma atividade inconsciente; respiramos sem pensar. Algumas partes do corpo são movidas por nossa própria vontade, ao passo que outras trabalham sem nosso controle mental. Normalmente, respirar é uma das ações involuntárias, ainda que, ao mesmo tempo, saibamos que podemos controlar o mecanismo da respiração quando quisermos. Através do uso consciente de exercícios de respiração, podemos nos ligar à atividade inconsciente, a qual, por sua vez, nos conecta com o mundo inconsciente da mente. Talvez seja por isso que o respirar profundo e lento faz com que nos sintamos bem, de certa forma mais vivos. No dia-a-dia raramente utilizamos toda a extensão pulmonar, por isso devemos explorar toda a capacidade dos pulmões quando estamos fazendo exercícios.

Quando estamos dormindo inspiramos e expiramos continuamente. Quando morremos, a respiração pára. Esses três padrões básicos de respiração (inspirar, expirar e parar de respirar) são o que temos na vida diária, e uma vez que o propósito do teatro é evocar uma experiência genuína da vida real, esses são os padrões que empregamos no palco. Temos de pensar quando inspiramos, quando expiramos e quando paramos de respirar.

Isso não é simplesmente para nos ajudar a dizer longos trechos sem perder o fôlego; mudanças de respiração causam impacto interno. Para ver como isso funciona, vamos tentar inspirar, reter a respiração por alguns segundos, e depois expirar. Agora vamos fazer o contrário: expirar, parar e daí inspirar. Iremos provavelmente notar que a sensação física ou emocional será ligeiramente diferente.

Ao caminhar, vamos tentar manter o corpo neutro e pensar em ligá-lo à respiração; por exemplo, inspirar antes de caminhar, expirar enquanto caminhamos. Ou expirar antes de começar, inspirar enquanto caminhamos, parar e segurar a respiração enquanto estamos quietos, e daí deixar sair todo o ar quando retomamos a caminhada. Vamos experimentar essas várias possibilidades. Descobriremos que cada padrão corresponde a um sentimento ou ânimo diferentes.

Uma das técnicas secretas do *nô* diz respeito ao conhecimento de quando parar a respiração. Por exemplo, quando estamos sentados e nos levantamos: inspiramos enquanto sentados, retemos a respiração, e levantamos expirando. Algumas vezes, no passado, velhos atores de *nô* morriam no palco devido ao uso desta técnica, portanto temos de tomar cuidado quando a estivermos empregando. Mas isso ilustra o fato de que atuar não requer apenas inspiração e expiração; requer também o uso da respiração presa. O truque é saber exatamente o momento de segurá-la em termos de ação dramática.

Vamos pegar uma pequena parte de um texto, talvez uma ou duas linhas, e experimentá-la com alguns dos seguintes padrões: inspiramos, daí dizemos as palavras lentamente enquanto expiramos. Conforme alteramos a relação entre a fala e a respiração, veremos que sentimentos diferentes surgirão de maneira completamente natural. A respiração está estreitamente ligada à emoção, e mudar o padrão de respiração irá alterar a reação emocional.

No nível da interpretação, podemos usar esse achado para nos ajudar a criar reações verdadeiras. Por exemplo, se tivermos de representar a ação de apunhalar alguém, então o padrão adequado a essa ação é: inspirar, depois desferir o golpe. Se reproduzirmos esse padrão de respiração o público estará mais próximo de acreditar na ação (e uma emoção verdadeira pode aparecer devido a essa consonância). É claro que, se usarmos essa técnica, temos de descobrir o padrão correto e exato para cada atividade. Do contrário, não irá funcionar.

Para nos ajudar a desenvolver a respiração, existe um sem-número de exercícios. Geralmente estão ligados a alguma prática tradicional e muitas vezes se servem de imagens. Um deles pede que se pense na própria pele.

Vamos ficar em pé ou sentados confortavelmente com a coluna reta, inspirando lentamente pelo nariz, expirando pela boca, mas, conforme expiramos, imaginemos que o ar sai através dos poros da pele. Sustentamos esse exercício por vários minutos. Para ir além, vamos imaginar que o ar entra no corpo pelo umbigo e sai pelos poros.

Podemos agora juntar uma outra imagem ao exercício: conforme o ar deixa o corpo, ele sai pelos poros em forma de vapor. Obviamente, estamos sempre respirando pelo nariz e boca, mas visualizar a respiração em diferentes partes do corpo parece abrir outras possibilidades.

Existe um outro ditado: "Pessoas comuns respiram pelo peito, pessoas sábias, pelo *hara*, e pessoas treinadas, pelos pés."

As pessoas ***sábias*** são aquelas que praticam meditação; para fazer isso, concentremos a respiração no *hara*, ou seja, na área bem abaixo do umbigo. As pessoas ***treinadas*** são aquelas que utilizam o corpo de um jeito altamente desenvolvido, como os atores ou os praticantes de artes marciais. As pessoas nessa esfera de atividade usam a imagem de tomar energia da terra para ajudá-las.

Imaginemos que o ar esteja entrando no corpo através dos pés, indo até o *hara*. Vamos expirar e visualizar a respiração deixando o corpo pelo *tan-den* (o ponto central do *hara*, cerca de três centímetros abaixo do umbigo) e viajando a longa distância no horizonte. Novamente, estamos trabalhando em dois níveis: a entrada e saída física do ar através dos pulmões e a imagem utilizada para concentrar a respiração.

Um outro exercício se serve de sons comuns. Quando inspiramos, vamos ***imaginar*** que estamos dizendo *aaaah*, e quando expiramos usamos o som *aawm* (ou *ohm*). Podemos inverter os sons, *aaaah* para expiração, e *aawm* para inspiração.

Podemos combinar os exercícios: por exemplo, inspirar pelo umbigo, enquanto fazemos o som imaginário *aaaah*, e expirar pelos poros, com o som imaginário *aawm*.

Podemos então começar a experimentar pondo som na expiração, usando essas várias combinações. Por exemplo, inspirar imaginando o som *aawm* pelo umbigo e expirar fazendo o som *aaaah* também pelo umbigo. (*Nesse exercício, a boca obviamente produz o som* aawm, *mas em nossa imaginação ele emerge do umbigo. L.M.*). Há muitas possibilidades: reservem um tempo para explorar cada uma delas totalmente e percebam as sutis diferenças que existem.

Assim como o umbigo e o *tan-den*, existem outros pontos no corpo que podemos utilizar para concentrar a respiração. Por exemplo, um ponto no esterno. Achamos este ponto no peito, posicionando o dedo mínimo no umbigo e esticando a palma da mão até onde o polegar toca o esterno. O lugar em que o polegar está é o ponto onde devemos concentrar nossa respiração.

Um outro exercício se localiza nas narinas. Vamos inspirar pela narina esquerda e expirar pela direita. Então vamos reverter o processo: inspirando pela direita, expirando pela esquerda. Isso pode ser feito através da visualização ou pressionando-se o dedo contra a narina oposta para mantê-la tapada.

A série seguinte de exercícios utiliza imagens mais abstratas para enfatizar a conexão interna.

Inspiramos e, quando tivermos enchido completamente os pulmões, prendemos a respiração e cerramos o ânus. Neste momento, imaginamos que o ar que tomamos está se misturando com o ar anterior que já estava no nosso corpo. Então expiramos e visualizamos o ar misturado indo embora. Vamos sustentar esse exercício até sentirmos que todo o ar velho foi substituído pelo novo. Outra coisa, quando pusermos este ar em todo o nosso corpo, não vamos imaginar que o estamos aspirando ou capturando. Em vez disso, imaginemos que existe um vasto e generoso mundo de energia lá fora, o qual nos dá esse ar de graça. *Recebemos* o ar, não o *pegamos*. Isso pode parecer um pequeno capricho de linguagem, mas existe uma enorme diferença em termos de efeito.

O próximo conjunto de exercícios vem do *tai chi*. Ficando em pé com os pés abertos na largura dos ombros, com as pernas ligeiramente dobradas, com a coluna reta, vamos inspirar e expirar lentamente. Conforme inspiramos, imaginemos que o ar sobe da terra através das pernas. Quando expiramos, vamos imaginar que o ar volta à terra (também pelas pernas). Um exercício similar pede que visualizemos o ar viajando pela coluna vertebral na inspiração. Quando inspiramos, o ar sobe pela coluna, continua até o topo do crânio, chegando num ponto entre as sobrancelhas. Então expiramos, enquanto imaginamos que o ar está descendo, passando pela boca, esterno, umbigo e finalmente se dissipando. Quando inspirarmos novamente, o ciclo recomeça. No próximo exercício, o mesmo ciclo começa e termina nos pés: o ar vem da terra, viaja pela parte de trás do corpo, vai até a coroa da cabeça, desce até o *tan-den* e desaparece.

Podemos também usar sons para estimular a respiração. Vamos escolher um som repetitivo, como o do metrônomo, ou das ondas do mar, ou um som puro como uma nota sustentada por uma flauta. Imaginemos então que esse som entra no nosso corpo pelos poros, conforme inspiramos, e daí o ar sai pela boca ou pelo *tan-den* quando expiramos. Ou podemos fazer o contrário, de modo que o ar entre pela inspiração e o som saia na expiração. Podemos fazer isso ao contrário, do jeito que quisermos. Cada maneira é diferente, mas todas são igualmente úteis. Vamos apenas experimentar e ver o que acontece.

Estes são exercícios de respiração bem complicados; um outro mais fácil é o de respirar normalmente e simplesmente observar-nos respirando. Também recomendo que observemos os bebês respirando. Respiram lenta e profundamente e o seu abdome inteiro parece se expandir totalmente quando inspiram. Eles nos dão mostra de um exemplo muito bom a ser seguido.

Agora vamos a um exercício de respiração mais complicado. Esse requer deixar as mãos em certas posições conforme o exercício se desenvolve. De pé ou sentados, vamos estender os braços horizontalmente à nossa frente, de modo que as palmas das mãos fiquem uma de frente à outra e separadas mais ou menos dois centímetros. Os polegares ficam voltados para cima. Quando inspiramos, o ar entra pela ponta dos dedos e vai até a parte de cima dos braços, por dentro do corpo. Quando expiramos, o processo se inverte. Vamos também fixar o olhar num ponto entre as duas palmas e, conforme continuamos a inspirar e expirar, podemos perceber que as mãos até acompanham a respiração. Depois disso fechamos os olhos e continuamos a respirar do mesmo jeito. Para terminar o exercício, inspiramos profundamente, prendemos a respiração por uns segundos, relaxamos e deixamos as mãos se separar, voltamos as palmas para cima, depois trazemo-las para as laterais do corpo. Então abrimos os olhos e respiramos para terminar.

Em todos esses exercícios, é importante que estejamos eretos e relaxados, mesmo se estivermos sentados. A coluna e o pescoço ficam suavemente estirados, e devemos tentar manter o corpo numa posição vertical com relação ao chão. Fica mais fácil se fecharmos os olhos, para não correr o risco de nos distrair com as coisas externas. Procedendo assim podemos nos manter concentrados na imaginação e na respiração. Ou, se preferirmos manter os olhos abertos, podemos baixar o olhar, de modo a focalizar um ponto projetado a quarenta e cinco graus no chão. Isso também ajuda a cortar nossas distrações. Esses exercícios podem ser feitos em várias posições: de pé, sentados numa cadeira, sentados no chão, porém, qualquer que seja o modo que escolhermos, temos de prestar atenção na postura da parte superior do corpo. Já mencionei que é preciso ficar não só na vertical (não se deixem despencar), mas também simétricos (não se deixem torcer ou pender para um dos lados). Algumas tradições sustentam que através desses tipos de exercícios de respiração colocamos nosso corpo em contato com fontes externas de energia, e para isso devemos ter uma posição física apropriada. Em qualquer situação, o corpo relaxado na vertical ainda é uma forma comum útil para todas as pessoas, mas é especialmente válido para os atores.

Gostaria de fazer uma observação final com relação ao uso da respiração. Nos exercícios gerais, inspiramos pelo nariz e expiramos pela boca. Mas na prática da ioga e de certas danças africanas, a boca deve ser mantida fechada o tempo todo, de modo que o ar sempre circule pelo nariz. No Benin, mesmo quando o dançarino está atuando com enorme força e velocidade, a boca é mantida firmemente fechada. Trata-se de um uso diferente da respiração, que traz ao espetáculo uma qualidade particular.

Outra vantagem dos exercícios respiratórios é que eles nos acalmam, mesmo quando estamos sentindo medo.

Sempre temos medo quando estamos no palco. Minha longa história com o medo começou muito cedo. Quando comecei a atuar, na idade de mais ou menos 15 anos, nunca sentia a menor ponta de nervosismo. Mas conforme decidi fazer uma carreira séria como artista, o medo chegou. O primeiro ataque foi quando uma apresentação já tinha acabado. Na verdade, enquanto eu estava no palco, não me lembro de nada em especial que pudesse ter me deixado nervoso, mas depois, entre o término da apresentação e o momento de ir para a cama, estava com o corpo todo tremendo.

Um medo extremo é um problema, pois nos deixa completamente impotentes. Dificilmente podemos nos mexer, quanto mais atuar bem. Para quem sofre disso e não consegue administrar seu medo, talvez seja melhor desistir do teatro e achar uma profissão menos "perigosa". Mas acho que, na realidade, o medo está muito próximo da excitação. Algumas pessoas dizem que se não sentirmos medo, atuaremos melhor. Eu não concordo. Tenho visto muitos atores que nunca se sentem nervosos, porém se tornam incrivelmente tediosos: a interpretação parece mecânica, e não há energia no palco. Outros atores, tão dominados pelo medo que mal conseguem chegar a subir no palco, são absolutamente fascinantes. Eles prendem completamente nossa atenção. O medo não é necessariamente um elemento negativo. Precisamos lidar com o medo, embora tenhamos de suportar muitas dores no estômago.

É interessante considerar por que sentimos medo. Quando eu era um jovem ator, achava que sempre estava cometendo erros, e isso me deixava particularmente nervoso. Outras pessoas têm um desejo intenso de obter sucesso. Mas obter sucesso depende da percepção do nosso trabalho vinda de outras pessoas, de modo que começamos a nos preocupar com o que *elas* estão pensando. Todos sabemos que realmente não devemos nos preocupar com aquilo que as pessoas estão pensando, mas infelizmente nós o fazemos. E isso nos traz medo.

Então, o que podemos fazer para nos prevenir do medo ameaçador? Antes de uma apresentação, tomamos um copo de água, vamos ao banheiro, fazemos alguns exercícios de respiração, daí ficamos de pé em frente a um espelho e dizemos: "Sou um bom ator. Sou um ator muito bom. Sou um Grande Ator!"

O medo pode nos trazer uma energia extraordinária. Não a refutemos, aprendamos a empregá-la. Vamos tentar transformá-la em algo positivo: excitação teatral.

A casa ao lado está pegando fogo. Entramos correndo no fogaréu do edifício para salvar os móveis (já salvamos as crianças e o cachorro). Carregamos para fora o armário e um valioso aparador. Duas horas mais tarde, quando o fogo se extinguiu, decidimos mudar os móveis para um local mais conveniente. Porém não conseguimos levantar nem uma cadeira: de repente ela se tornou absurdamente pesada. Sob o estresse e o pânico de uma situação grave, um poder espantoso surge em nosso corpo. O pânico, assim como a imaginação, pode mudar nosso corpo.

Quando eu estava na África, tive uma experiência semelhante. Peter Brook levava um grupo de atores numa jornada pelo Saara para estudar como funcionava o teatro fora da moderna sociedade ocidentalizada. Como parte dessa pesquisa, iríamos apresentar cenas improvisadas em cidades remotas, para pessoas com as quais não teríamos uma língua em comum. Um dia, eu estava completamente embalado pela improvisação e de repente dei um salto mortal. Mas eu não sabia dar um salto mortal! Não era (e nunca foi) uma habilidade minha. Porém de alguma maneira eu o fiz. Lembro-me do que pensei quando saltitava em frente aos nativos: "Tenho de fazer *alguma coisa*!" E inconscientemente meu corpo achou um meio de realizar uma ação que estava muito além de mim.

## SOM

Agora vamos começar a explorar nossa voz.

Escolham uma posição que seja confortável. De pé ou sentados, não importa, desde que não se deitem. Devem ter sempre a sensação de que a coluna esteja alinhada em conexão com o céu e o centro da Terra. Então fechem os olhos e tentem imaginar que acabaram de nascer, apenas acabaram de sair de dentro do útero da mãe. São inocentes e ainda não têm consciência das coisas. São como água. Vocês são como bebês, e bebês dormem, têm um padrão de respiração lento e profundo. Notamos que o mesmo padrão de respiração está no nosso corpo. Não é para imitar uma criança, ou tentar atuar como se fôssemos um bebê: somos nós mesmos, mas com a respiração de um bebê. Em seguida, vamos desenvolver a respiração com uma delicada sonoridade. Cada vez que expiramos, deixamos o som *ssss* sair. Daí, depois de mais ou menos um minuto, o som *ssss* se transforma em *mmmm*. Este ainda é um som relaxado e inocente.

Depois de gastar um tempo apenas fazendo o som *mmmm*, vamos suavemente deixar a cabeça tombar para trás, até que nosso rosto esteja voltado para o céu. Conforme a cabeça se inclina para trás, a boca naturalmente abre, e o som irá se transformar em *aaah*. Quando inspiramos, voltamos a cabeça à frente.

Agora, vamos evocar a imaginação. Vamos tentar sentir como se o som *aaah* não surgisse do nosso corpo. Ao contrário, imaginemos que o som *aaah* já exista em algum lugar muito distante, lá em cima no céu. É um som enorme que já tem existido há séculos. Podemos então imaginar que o nosso próprio som pessoal *aaah* viaja pelo céu e se junta com o já existente *aaah*. Não é para tentar *projetar* nosso *aaah* com esforço muscular; é a nossa imaginação que está trabalhando. Força física tem limitações, portanto é melhor usar a vontade e a imaginação, que não têm limites.

Agora vamos na direção oposta. Vamos fazer *mmmm* na posição básica (com o rosto olhando para frente), então deixemos a cabeça se inclinar da posição frontal para uma inclinação em direção à terra. A boca precisará se alargar devido à compressão do maxilar, e o som irá se transformar em *iiii*. Quando fazemos o som *iiii*, imaginemos que estamos unindo nosso *iiii* pessoal ao gigantesco *iiii* que existe no centro da Terra.

De certo modo, *iiii* é um som artificial: ele não acontece sem um certo esforço consciente, diferente de *aaah*. *Aaah* é muito natural: os bebês no mundo inteiro produzem este som instintivamente. É interessante também notar que muitas culturas associam significados semelhantes relativos ao som *ma ma* dos bebês. Na Europa, está ligado à idéia de mãe, enquanto no Japão *ma ma* quer dizer comida. Os bebês sempre começam com *aaah* e não *iiii*, pois *aaah* é um som muito mais fácil para o corpo produzir.

Agora temos dois sons: *aaah* em direção ao céu e *iii* em direção à terra. E por que não o contrário? Para encontrar a resposta, podemos tentar uma experiência. Vamos ficar em pé naturalmente. Pedimos a uma ou duas pessoas para segurar firmemente nosso corpo e nos levantar, fazendo com que nossos pés saiam do chão. Primeiro, vamos fazer isso normalmente, de maneira que possamos até sentir qual é nosso peso atual. Na segunda vez, quando estivermos alçados, vamos fazer o som *aaah* (não é preciso tombar a cabeça para trás; apenas fazer o som já é suficiente). Quando fizermos o som *aaah*, vamos imaginar que estamos nos unindo ao enorme som *aaah* que existe no céu.

Com os pés de novo no chão, fazemos a mesma coisa, agora emitindo o som *iiii*. Quando emitimos o *iiii*, vamos projetá-lo profundamente para dentro da terra.

Nós (e nossos levantadores) provavelmente iremos achar que somos mais *pesados* com o som *iiii*, já que é

muito difícil tirar os pés do chão. Ao contrário, nosso corpo fica mais leve que o normal com o som *aaah*. Não há uma lógica para esse fenômeno, mas alguma coisa parece mudar segundo o som que produzimos, e essa mudança está ligada a certas direções no espaço.

Na vida diária, podemos usar esses sons para nos ajudar a carregar pesos. Quando levantar alguma coisa do chão, faça o som *iiiuaah*. O som vai da terra para o céu, e isso acontece em consonância com a ação que estamos empreendendo. Se usarmos o som para nos ajudar, a tarefa fica mais fácil. Quando estivermos empurrando alguma coisa para baixo, o som *aauaiii* é útil. Se tentarmos fazer o contrário, iremos notar a diferença. Fazer *aauaiii* enquanto tentamos levantar alguma coisa parece contrário à natureza, e é difícil cumprir a tarefa. De certa forma, o som muda a nós e nosso corpo.

Observando o padrão total dos sons e direções, temos *aaah* ligado à parte de cima, e *iiii*, à parte de baixo. O som inicial *mmmm* (ou um tipo de *oooo* feito com os lábios relaxados) situa-se dentro de nós mesmos; é interno e pessoal, como um bebê dormindo. Mas existem ainda dois outros sons a serem considerados: *óóó* (como o "ó" de *porta*) e *ééé* (como o "é" de *eco*). A posição do *óóó* está a 45 graus abaixo da posição do *aaah*. Sendo assim, o som *óóó* corta o ar, no meio do caminho entre o horizonte e o céu. O próximo som *ééé* está posicionado cerca de 10 graus abaixo da horizontal. Agora temos quatro posições ou direções; descendo do céu para a terra, elas são: *aaah*, *óóó*, *ééé*, e *iiii*.

Quando observamos as palavras usadas nos rituais religiosos, elas normalmente parecem incorporar esses sons-chave e direções. Em japonês, a palavra usada para Deus é *Kami*. Por isso o som vem do céu para o interior de quem fala, descendo para a terra (*K-aaah-mmm-iii*). A palavra hebraica Jeová (*Ié-ó-vaah*) começa logo abaixo do horizonte e daí sobe em diagonal para o céu. O amém latino (*Aah-mm-én*) vem do céu, entra em quem está falando e volta novamente ao mundo. Um dos nomes do planeta, Gaia, tem um padrão semelhante. Pronunciando Gaia (*G-aah-ii-aah*), o som viaja do céu para a terra e é devolvido novamente para o céu.

Mesmo na vida cotidiana, empregamos esse princípio. Muitas culturas têm canções ou cânticos que ajudam as pessoas a cavar, remar ou arrastar redes de pesca. Essa função, para um grupo, significa coordenação rítmica do esforço, e os sons escolhidos para esse propósito tendem a incorporar as *direções* que mencionei acima. A título de ilustração, vamos pensar no verbo *içar*, que significa levantar, suspender. Poderíamos usar *icem* (*i - iiiiiicem*) no momento em que precisássemos realizar uma ação de grande esforço físico. Neste caso, concentrar a força na direção da terra através do som *iiii* parece facilitar o trabalho. Uma vez que esses sons foram escolhidos para ajudar na atividade física, deve existir algum tipo de energia entre a sonoridade e a ação.

*No teatro japonês tradicional, a voz é criada e usada de maneira diferente da que ocorre no Ocidente. Quando o texto é dito, seja no* nô *seja no* kabuqui, *ambos se servem de padrões vocais muito elevados e de uma língua arcaica. No teatro* nô, *a língua é tão ultrapassada que pouquíssimos japoneses conseguem entender as palavras ou o significado. Além do mais, os sons são prolongados ou ganham entonações incomuns. O que no Ocidente é conhecido como fala naturalista, não se aplica na tradição daqueles teatros.*

*Algumas partes de uma peça podem ser* cantadas, *embora isso se pareça com cantigas, e não com a abordagem operística ocidental. Ambos* nô *e* kabuqui *trazem acompanhamento musical ao espetáculo, e a extensão tonal dos instrumentos é a mesma que a da voz humana. Desse modo, a expressão vocal do ator é realçada e reforçada pelos instrumentos, criando um tipo de* paisagem *sonora; não se trata apenas de música e tampouco de uma fala normal.*

*O conceito japonês de* bela voz *é também ligeiramente diferente do padrão ocidental. Não é a limpidez, nem a musicalidade que são altamente valorizadas, mas a habilidade em sugerir e aumentar a extensão das emoções, ânimos e atmosferas.*

*Dentro das religiões japonesas esotéricas, sons e cânticos têm um papel importante no desenvolvimento espiritual. Parte disso está relacionado com a* repetição *que Yoshi já mencionou, mas há uma outra razão. De acordo com certas tradições religiosas (como o budismo* shingon*), algumas sonoridades têm qualidades especiais, e através da repetição dos sons ocorre uma transformação interna. Algumas vezes, trata-se de um som simples, outras vezes de uma palavra ou de um mantra.*

*Quando o trabalho vocal deriva de qualquer uma das tradições japonesas, é preciso se lembrar que as vogais são todas* puras *(i.e. não há ditongos). Existem cinco ou seis sons vocálicos: A, E, I, O, todos pronunciados como em português, à exceção do U, que é articulado com os lábios relaxados. L.M.*

Podemos também improvisar esses exercícios. Tentemos imaginar uma posição para o corpo em *aah*. Podemos criar essa forma usando o corpo inteiro, ou apenas uma parte, como a mão. Ou até mesmo um dedo. Vamos então mudar a forma para uma outra que corresponda ao *iii*, e depois ao *óóó*. Perceberemos que a qualidade de cada som pede uma forma específica, que é diferente das outras. As formas que os sons produzem irão variar de pessoa para pessoa. Não há uma forma padronizada, e a resposta de cada um aos sons será pessoal e única. Cada som/forma será ***sentido*** diferentemente dentro de nós.

Quando digo *sentir*, estou me referindo à *sensação do corpo*, e não simplesmente à emoção. Toda sonoridade que é emitida tem seu sabor próprio e distinto, e esse *sabor* não é o mesmo que emoção ou psicologia. É o eco interno do que o corpo está fazendo. E cada vez que o corpo muda o que está fazendo, o sabor interior também muda.

Embora esse fenômeno seja interessante de ser estudado, é mais importante, para nós enquanto atores, descobrir seu uso prático. Por exemplo, uma vez que os sons *aaah* e *iiii* têm qualidades diferentes, eles nos trarão sensações físicas diferentes. Quando emitirmos os sons, vamos degustá-los e observar como muda a dimensão interna. Notem o caráter particular de cada sonoridade. Então podemos juntar outros sons como *t*, *s*, *k*, para criar *ka*, *kii*, *ma*, e assim por diante. Dependendo da consoante escolhida, o sentimento de *aaah* irá mudar: *ta, ka, ma, sa*.

Mais uma vez, podemos ver as muitas línguas incorporar esses elementos sonoros na escolha de suas palavras, sobretudo dos verbos. Vamos fazer um exercício: vamos falar as seguintes palavras repetidas vezes, realmente degustando as sensações físicas: *óóó-suu* e *hiii-kuu*. Vamos sustentá-las um pouco. Na verdade, trata-se de verbos japoneses. Um quer dizer *empurrar* e outro quer dizer *puxar*. Vamos tentar adivinhar qual é qual. A maioria das pessoas acha que *osu* é empurrar e *hiku*, puxar. Está certo. Existe uma conexão entre o "sabor" da sonoridade e o sentido.

É preciso tomar cuidado com uma coisa quando fazemos esse exercício. Precisamos saborear a qualidade do som através dos músculos do corpo e através do eco das emoções. Não se trata de uma *idéia* do que talvez signifique o som. *(Se dissermos a nós mesmos alguma coisa como "é o tipo de som que alguém talvez produza quando está empurrando", estamos na pista errada. Essa seria uma idéia intelectual sobre o som, em vez de uma resposta física direta a uma energia particular. É mais simples. L.M.)*

Segundo o budismo esotérico japonês, quando nascemos, fazemos o simples som *aaah* como um deus. Conforme o tempo passa, e nos tornamos "educados" e adestrados para responder à demanda da sociedade, tornamo-nos um personagem com um estilo vocal apropriado. O claro e aberto som *aaah* se foi. Então gastamos o resto de nossas vidas trabalhando para recuperar o primordial e puro *aaah*, na expectativa de reencontrar nossa divindade inata.

## TEXTO

Um lingüista disse uma vez que, no começo, todo o mundo na Terra falava a mesma língua. Tempos depois, à medida que as culturas se desenvolviam, as línguas se separaram. De certa forma, sinto que isso é verdade, porque o sentido sonoro básico de uma língua pode, freqüentemente, ser apreendido mesmo quando não conseguimos entender o sentido literal das palavras.

Os sons têm suas próprias ressonâncias ou "sentidos". Um bom escritor, consciente ou inconscientemente, escreve mais do que uma história, mais do que simples falas ou diálogos. Um bom escritor escolhe os sons. Quando pronunciamos as palavras de um grande escritor (como Shakespeare), mesmo sem compreender a língua, sentimos algo, porque ele escolheu a sonoridade certa. Quando atuamos, precisamos incorporar o respeito pelos sons como parte de nosso trabalho com o texto. Da próxima vez que estiverem diante de um texto, tentem essa experiência. Antes de explorar o sentido de cada frase, ou o conteúdo emocional, o contexto social, tentem simplesmente "saborear" os sons. Se o autor escolheu aqueles sons, devemos respeitá-los. Mas se estivermos muito preocupados com a emoção, talvez nos esqueçamos de pensar na dimensão sonora.

Vou dar um exemplo simples da potencialidade dos sons. Lembram-se do exercício recente em que fizemos o som *ha ha ha*? Se o sustentarmos o suficiente, começaremos a nos sentir alegres. Na verdade, no *kyôgen*, é assim que se ensina a apresentar o riso num espetáculo. Basta fazer o som *ha ha ha*, e passamos a nos sentir animados. Os sons *chei, chei, chei* são usados do mesmo jeito só que para a tristeza.

Também notei que o som *iiii* provoca uma dor apertada, estrangulada, no fundo do sentimento.

Estes exemplos são completamente simples, e nem todas as palavras seguem esse padrão. Muitas das palavras que usamos na vida diária são "técnicas" e não têm correspondência emocional. Igualmente, muitas palavras mudaram de sentido através do tempo, de modo que toda e qualquer conexão entre o som e seu eco interior foi perdida. Entretanto, existem ainda centenas de palavras que carregam uma ressonância emocional em suas sonoridades, e, como disse anteriormente, um bom escritor irá incorporar essa dimensão ao texto. Por essa razão, devemos sempre tentar "saborear" os sons das palavras dos escritores, já que isso pode nos ajudar a nos ligar com a qualidade emocional do roteiro.

Quando a companhia de Peter Brook estava ensaiando *O Mahabharata*, gastávamos um bom tempo trabalhando na pronúncia da língua inglesa com um ator inglês. Ele escolheu algumas passagens de Shakespeare como base do exercício. Eu não compreendia o sentido daquelas palavras, mas, apenas pronunciando-as, comecei a entrar no mundo da peça e dos personagens.

Mesmo com um autor ruim, ainda devemos trabalhar dessa maneira. Devemos respeitar o som e o texto, em vez de tomar decisões prévias sobre como interpretá-lo. Muitas pessoas dizem a si mesmas: "É

isso que eu sinto com relação a Shakespeare, então é assim que vou falar o texto." Ou então: "É um autor ruim, então vou fazer 'assim', para que fique mais interessante." Se pensarmos desse modo, não estaremos respeitando o texto. Temos de seguir as intenções do autor, e devemos também respeitar a sonoridade das palavras que foram escolhidas. Aí sim podemos descobrir alguma coisa além da simples história que está sendo contada.

Tendo em vista que a sonoridade das palavras tem fortes qualidades emocionais, interpretar a mesma passagem em diferentes línguas torna tudo diferente. Algumas das produções de Peter Brook, como *O Mahabharata* e *The Man Who*, eram apresentadas em francês e inglês, e eu fazia o mesmo papel em ambas. As palavras do texto tinham o mesmo significado, mas qualidades sonoras muito diferentes, de modo que inevitavelmente minha atuação se alterava. A qualidade do som nos limita e muda a interpretação. Por exemplo, em *Hamlet* a palavra *vingança* é muito usada. Em japonês, a mesma palavra é *hukushu*, mas o som é muito diferente. Não podemos interpretar *hukushu* do mesmo modo que *vingança*. Sonoridades diferentes evocam respostas interiores diferentes, e nossa interpretação se altera de acordo.

*Por isso, a qualidade de uma tradução afeta toda a produção. Uma má tradução não só confunde ou distorce a história, e produz frases que são difíceis de ser ditas pelos atores, mas também as palavras escolhidas para a tradução irão afetar a paisagem interior do ator.*

*Existe um outro elemento: a sonoridade das palavras irá alterar a percepção do público com relação ao personagem.*

*De certo modo, não existe uma coisa chamada* personagem*; existe apenas o acúmulo de detalhes, que o pú-*

*blico interpreta como traços de uma personalidade particular. Esses "detalhes" incluem o modo como a pessoa fica em pé e se movimenta, que palavras ela escolhe para se comunicar, quão rápido ela responde às situações que se apresentam, e assim por diante. Usando esses elementos, o público gradativamente pinta um retrato, que finalmente revela por si só ser* aquela *pessoa. Quando os detalhes mudam, a interpretação do público automaticamente muda. Se a tradução é ruim e não leva em conta a importância da sonoridade, as palavras terão uma ressonância completamente diferente, e o público terá a impressão de uma outra personalidade.*

*Mesmo no caso de uma história (ou produção) idêntica em inglês e francês, existe um sentimento completamente diferente na apresentação. Até o sotaque cria uma impressão diferente. Quando vemos atores em cena que falam igualmente bem francês e inglês, temos a impressão de que a personalidade toda mudou de uma versão para a outra. Obviamente, a personalidade não mudou, mas é como se os "detalhes" tivessem sido alterados. L.M.*

Quando experimentamos sonoridades e sentimentos no trabalho com o texto, não podemos perder de vista a estrutura lógica de cada sentença. As palavras devem fazer sentido, não importa o que venhamos a fazer com a voz ou com a emoção. Eu jogo com um largo número de possibilidades vocais, mas ao mesmo tempo tomo o cuidado de seguir a gramática, para me assegurar de que estou comunicando alguma coisa muito específica. Dessa maneira, as palavras se tornam minhas, e não meros clichês de respostas.

Pelo fato de eu ser um péssimo falante de inglês e francês, não posso fazer grandes papéis nas produções de Peter Brook. Ser tão pobre em dominar línguas estrangeiras me aborrece de tempos em tempos, mas tenho certas vantagens como estrangeiro quando me aproximo de um texto. Quando falo certas passagens em língua estrangeira, tenho de prestar muita atenção na lógica das frases, do contrário não consigo compreendê-las. Tenho de observar a gramática, e preciso ver como a sentença está construída. Mas quando falo japonês, não penso na gramática ou na lógica da frase, simplesmente falo. E as frases normalmente saem como um tipo de *melodia* que incorpora todos os piores clichês e maneirismos de um teatro ruim. Torna-se um tipo de "imitação" em vez de alguma coisa que seja minha própria e genuína reação humana. Estou simplesmente imitando a melodia de alguém que ouvi na vida cotidiana, ou reproduzindo uma tradição teatral. Se tivermos apenas a melodia sem acompanhamento da lógica que repousa sob o texto, talvez possamos seduzir o público mas não seremos capazes de criar o sentido de um ser humano real.

Alguns anos atrás voltei ao Japão para fazer um filme no qual eu fazia o papel de um velho guerreiro samurai. Tão logo recebi o roteiro, pude ouvir todos os modos de falar repletos de clichês que são encontrados na maioria dos filmes de samurai. Esse modo convencional de falar é muito difícil de ser evitado. Ninguém sabe ainda como aqueles guerreiros falavam 300 anos atrás. Tudo o que temos são estereótipos que vemos nos filmes e na televisão, os quais não têm uma conexão direta com a verdade do contexto. Tive de me esforçar um bocado para me desviar dos clichês e fazer com que aquelas passagens tivessem vida para mim.

Quando estivermos trabalhando com um trecho específico de um texto, vamos tentar jogar com mudanças de respiração, intensidade, volume, no momento em que falamos o texto. Iremos descobrir, segundo o que fizermos com a voz (falar suavemente, lentamente, ou com variações de respiração), situações diferentes que provocarão reações. Podemos jogar com o sentimento do mesmo jeito. Por exemplo, dizemos o texto como se os acontecimentos que estamos narrando nos fizessem ficar tristes. Então repetimos a mesma passagem como se ela nos provocasse ódio. Ou podemos dizê-la como se a coisa toda fosse hilária, engraçada. Não se trata de "colorir" o texto, banhando-o de emoção, mas, ao contrário, de encontrar uma reação emocional diferente para os acontecimentos que o texto traz. Normalmente, os atores exploram apenas um possibilidade emocional quando estão estudando as passagens: aquela que está sugerida pela compreensão da psicologia da cena. Mas em vez de pré-selecionar nossa resposta emocional desse jeito, tentemos experimentar com escolhas arbitrárias e então ver o que cada uma oferece.

No Japão, diz-se que um bom contador de histórias não deve ter uma voz particularmente bela. Se tivermos uma bela voz, nos sentiremos seguros e, como conseqüência, não trabalharemos duro o suficiente para dominar a narrativa.

Há uma história de um narrador de *bunraku* que viveu no Japão há cem anos. Naquele tempo, algumas idéias do teatro naturalista ocidental estavam infiltradas nos espetáculos japoneses. Segundo a prática tradicional de contar histórias, os narradores simplesmente tentam dizer o texto com uma voz alta e bonita. Mas aquele homem tinha, ao contrário, uma pobre voz, e os conceitos ocidentais ajudaram-no a descobrir um meio de resolver o problema. Em vez de falar com elegância e sonoridade, ele tentou reproduzir cada personagem, dando sentido às suas psicologias pessoais de um modo mais realista. Rapidamente tornou-se uma estrela, uma vez que a *intelligentsia* japonesa daquele período se identificou com aquela abordagem.

## REFLETINDO A REALIDADE

Contraste e variação são necessários ao público, uma vez que não é possível manter-se interessado num espetáculo se ele se limitar a um só nível. Porém, a necessidade de contraste vai além da mera questão de manter o público entretido. É essencial para a criação teatral ser verdadeira para a vida humana.

No dia-a-dia existem muitas mudanças de ritmo, andamento e direção. Podemos, por exemplo, ficar sentados por vários minutos e subitamente saltar e ficar em pé, ou então perambular pela cozinha para fazer um café. Mesmo num curto período de tempo haverá uma grande variedade de ações e reações. O teatro tem de refletir isso constantemente variando da mesma forma, de modo que pareça verdadeiro. Além disso, todo teatro condensa o tempo. Acontecimentos que ocorreram há mais de dez anos, dez meses, ou há poucos dias são espremidos numa apresentação que dura no máximo poucas horas. No palco, é a *essência* dos acontecimentos que é reproduzida, e não todos os detalhes. Até mesmo uma suposta peça "naturalista" de Tchecov não se passa no *tempo real*, o autor meramente cria essa ilusão.

Subconscientemente o público sabe que está assistindo a uma destilação dos acontecimentos em vez de uma reprodução exata. Na medida em que até a passagem de um simples dia traz uma variedade de ações, uma produção precisa manter uma extensão similar de ritmos contrastantes. Isso cria um espetáculo que é uma reflexão crível e palpável da *vida real.*

Mesmo se na vida cotidiana nos movimentamos lentamente, depois fazemos longas pausas e nos movimentamos novamente, isso não aparece como *verdadeiro* no palco, pois contradiz as mudanças e alterações que o público reconhece como sendo da *vida real.* É por isso que os atores precisam compreender a importância do ritmo e andamento quando constroem seus papéis. Uma reprodução apurada de uma situação emocional pode parecer muito verdadeira para o ator, mas não necessariamente para o espectador. Antes de pensar sobre produzir uma emoção, devemos examinar o que precisamos fazer em termos de ritmo e andamento. Na verdade, se trabalharmos nosso andamento de maneira adequada, a emoção surgirá muito facilmente.

É importante que o teatro trabalhe com o tempo condensado. Do contrário, teríamos simplesmente uma parte da vida cortada e posta diante do espectador. As pessoas vêem a vida cotidiana o tempo todo; não precisam ir ao teatro para isso. Elas vão ao teatro em busca de algo mais.

Como ator, tenho de estar livre do texto. Não posso me preocupar com o que virá na seqüência quando estou atuando. Se for um texto longo, é necessário compreender sua estrutura básica. Onde começa? Qual é a parte principal? Onde é o final? Não se pode ir lendo, lendo, lendo o texto como se fosse sempre a mesma coisa. Como um livro de suspense, há sempre uma estrutura. E, como livro de suspense, às vezes pode ser útil dar uma olhada no final para poder trabalhar o começo. Se o final é "assim", então o começo precisa ser "assado", e assim vai. É como um quebra-cabeça. Mas não podemos trapacear, olhando o final para descobrir como resolver o problema. Do final para o começo e depois para o meio é um bom caminho.

De certa forma, para mim é muito fácil trabalhar nas produções de Peter Brook, pois ele fornece aos atores muito material que estimula a imaginação. Todo o tipo de material: fotografias, músicas, histórias, estudos de caso, experiências diretas, e até comida. Através dessas informações começa-se, inconscientemente, a digerir o universo da peça. Então, quando se começa a trabalhar as cenas específicas, o material que tivermos estudado de alguma maneira ressurge sem precisarmos pensar nele. Sabemos o que está se passando, de modo que não é preciso pensar em como se deve interpretar a cena: simplesmente *estamos* lá.

Temos alguma coisa dentro, resultando que a interpretação se parece mais com uma improvisação. É claro que sempre seguimos o texto e respeitamos as marcações de palco, mas ao mesmo tempo sentimos que realmente sabemos o que está acontecendo.

Quando estamos preparando um papel, em vez de nos preocuparmos em como falar o texto, ou para onde ir, é melhor imergirmos no universo da peça e do personagem. Tomemos o máximo de informação possível: não só ler livros, mas também conversar com as pessoas, olhar fotografias ou quadros, visitar o cenário (ou a paisagem) da peça, e assim por diante. Se trabalharmos isoladamente com o texto, isso não significa nada. As palavras do texto são apenas uma pequena parte do personagem que estamos fazendo ou da história que está sendo contada. O texto é como a ponta de um iceberg: vemos apenas a ponta, enquanto que abaixo da superfície existe uma massa enorme que passa despercebida. Se tentarmos atingir o sentido de nosso papel somente através do texto, veremos que isso é muito limitado. Não basta. Precisamos descobrir todo o resto do material que não está disponível no texto. Se fizermos isso primeiro, então o texto irá simplesmente surgir quando for o momento de ensaiar.

Podemos achar que é importante prender a atenção total do público a cada momento, mas não é assim. Não é possível para as pessoas sustentar um alto nível de concentração por uma hora ou mais, de modo que temos de descobrir meios de dar ao público um descanso de vez em quando. Os atores têm de oferecer aos espectadores momentos para *respirar* mesmo no meio da mais intensa das produções.

Descobri isso quando estava aprendendo a técnica tradicional de contar histórias. Meu professor nunca me dava conselhos de como interpretar bem, mas às vezes dizia: "Nesse ponto da recitação você precisa interpretar mal."

Na verdade, não precisamos pensar em como *interpretar bem*. Isso acaba acontecendo no decorrer do tempo. Mas algumas vezes temos de descobrir quando precisamos atuar de modo corriqueiro.

Se formos *sempre* bons, o público será constantemente forçado a se concentrar em nossas palavras. Depois de um certo tempo estará cansado e terá dificuldades em reagir.

Além disso, se tudo estiver igualmente bom, o público rapidamente ficará acostumado com isso, e os momentos-chave do espetáculo não ficarão sublinhados. Perderão seu impacto. Essa mesma perda de capacidade reativa acontece na culinária. Se um anfitrião preparar sempre uma refeição refinada para seus convidados, eles começarão dizendo "Está maravilhosamente deliciosa!". Mas se a cada refeição o cozinheiro fizer tudo complexo e refinado, depois de um tempo será difícil distinguir. Um cozinheiro esperto irá alternar uma refeição rica e exótica com alguma coisa simples e cotidiana, para "limpar" o paladar e despertar novamente o sabor. Da mesma maneira, o ator não deve sobrecarregar o público com uma atuação consistente e brilhante. Há momentos em que temos de interpretar "mal", para despertar novamente a habilidade do público em apreciar e reagir.

Obviamente, quando digo *interpretar mal*, não estou querendo dizer com isso que devemos atuar de maneira horrível, egoísta ou vulgar. Digo apenas que alguns momentos precisam ser mais triviais e "descartáveis". Por exemplo, se formos entrar num trecho de grande monólogo, começamos a nos preparar, descobrindo como começa, como se desenvolve e como vai para o final. O próximo passo é decidir quais são as falas fundamentais. Essas são importantes e têm de ser interpretadas muito bem. Então observamos as falas que vêm antes das principais. Essas não devem ser enfatizadas demais, senão irão reduzir o impacto do que vem a seguir. Devemos

tentar falar essas passagens de maneira comum. Do contrário, o público não será capaz de se movimentar conosco através do que estiver sendo dito e não reagirá aos momentos importantes.

Em japonês, existe uma palavra, *ma*, que se refere ao *vazio* do tempo e do espaço. *Ma* contém o *nada*; é o momento em que nos abstemos de fazer qualquer coisa. Esse conceito é extremamente útil no teatro, na medida em que a ausência de atividade pode ser empregada para criar um tipo de "moldura" para os momentos grandiosamente importantes. Essas "ausências" de ação devem parecer como uma parte integral da peça, e não apenas momentos em que *nada está acontecendo*. Assim como a música é feita tanto de som quanto de silêncio, com teatro é a mesma coisa.

*Ma* também implica *relação adequada* entre objetos ou acontecimentos. Um bom ator pode manipular *ma* com sucesso. Ele pode sentir a relação apropriada entre dois momentos, duas pessoas, duas ações, duas sentenças, duas cenas, e entre o público e o palco. *Ma* não é algo estático, mas uma coisa que trata de conexões.

Essa prontidão em operar tais contrastes funciona também quando utilizamos pausas em nossas falas. Se sustentarmos uma pausa longa, as passagens seguintes do texto não poderão ser ditas de maneira lenta; devem ser interpretadas muito rapidamente. Do contrário perderemos o público. (Imaginemos o seguinte: uma longa e lenta fala, seguida de uma pesada pausa, seguida ainda de uma outra lenta e ponderada série de palavras...)

Em todo o meu trabalho sempre estou tentando descobrir alguma coisa *rara e única* (conforme descreveu Zeami). A convenção é inimiga do ator, e temos de trabalhar duro para nos desviarmos de cair nos clichês de interpretação. Se isto acontecer, não estaremos criando um ser humano crível. Temos de buscar as sutilezas e contradições que dão o sentido de realidade a nosso trabalho. Personagens convencionais apresentam apenas uma dimensão. Pessoas reais são complexas e verdadeiros enigmas cheios de contradições. Igualmente, não devemos fazer algo totalmente escandaloso só para ser diferente. Não se trata da variação só pela variação.

Muitos anos atrás, interpretei Gonzalo na produção de Peter Brook de *A tempestade*. Quando lemos o texto, nos damos conta de que todos os personagens na peça descrevem Gonzalo como sendo uma figura gentil e sensata. Então aí temos uma imagem muito convencional do "velho homem sensato". Eu tinha de descobrir uma maneira de retratar Gonzalo que fosse verdadeira, e não simplesmente estampar o clichê de uma imagem. No começo, eu o fazia reagindo com modos que não fossem obviamente gentis e sensatos. Conforme a peça avançava, e o público via as ações e reações de Gonzalo, as pessoas puderam tirar suas próprias conclusões sobre que tipo de homem ele era. No final, concluíram que se tratava de um "velho homem sensato", mas chegaram até aí por elas mesmas. Obviamente, todos nós temos idéias sobre como um homem velho e sensato iria olhar e falar, de modo que eu deliberadamente tentei me desviar daquelas imagens convencionais. Se eu tivesse retratado Gonzalo de maneira convencional desde o começo, o público teria dito simplesmente: "Oh, aí está um velho homem sensato." E teria perdido a curiosidade com relação ao personagem e suas ações.

Cada simples aspecto do teatro deve ter por objetivo ser *raro e único*, e não apenas a interpretação. A própria produção precisa ter uma variedade de contrastes inesperados. É preciso que haja surpresas, mudanças rápidas de direção e momentos únicos. Mais uma vez, não se trata de simplesmente usar artifícios de fantasia com a finalidade de chocar o público, mas descobrir verdadeiros caminhos, originais, de fazer a verdade da peça ganhar vida. Nosso intuito não é o de apresentar uma produção que seja rara e única, mas utilizar uma abordagem que seja rara e única para iluminar a produção. *Raro e único* são os meios para se contar a história e não os fins.

Zeami identificou a importância da *novidade*. Percebeu que, na natureza, as coisas nunca permanecem exatamente as mesmas. Uma árvore produz flores, folhas, frutos e depois parece ficar um tempo "morta", até que as flores reapareçam na próxima primavera. O surgimento de uma flor nos toca com sua beleza porque é nova todas as vezes. Se a árvore estivesse na florescência o ano inteiro, nosso interesse cessaria, apesar de toda a beleza das flores. No teatro é a mesma coisa. Como atores, se nos servirmos sempre dos mesmos meios de expressão (ainda que virtuosos), perderemos a possibilidade de deleitar o público. Não devemos permanecer estacados em velhos padrões; devemos nos manter na busca de novos meios para entrar em contato com o público.

Gostaria de deixar claro que o conceito de *novidade* não significa que temos de buscar interpretações sobrenaturais, chocantes e bizarras. Não se trata da mudança pela mudança. Ao contrário, trata-se de encontrar meios de manter nosso trabalho fresco e vivo. Do ponto de vista do público, uma peça que traz uma verdadeira *novidade* não irá necessariamente parecer estranha e chocante. Em vez disso, o público ficará tão absorto e tocado pelo que estiver vendo, que não atentará para o fato de que presenciou um bom espetáculo.

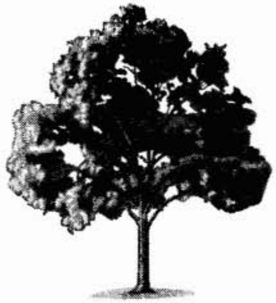
Zeami foi longe quando disse que se o público perceber que está diante de um espetáculo "inovador", isso é sinal de que o ator não está verdadeiramente qualificado. A "flor" do trabalho de um ator deve se manter em segredo, e a habilidade em criar essa novidade é parte daquela "flor". Ninguém deveria ver o que realmente está acontecendo. Se os espectadores começarem a pensar "Isso é realmente original" ou "Que ator virtuoso!" não se está diante de um ator de primeira linha.

Um mestre zen foi uma vez assistir a um espetáculo estrelado por um famoso contador de histórias, pois todos comentavam sobre suas qualidades. Depois da apresentação, como o contador ouviu dizer que o mestre zen tinha estado na platéia, foi procurá-lo para saber sua opinião sobre o espetáculo. O mestre zen disse: "Estava muito bom, mas você está falando com a boca."

O contador de histórias respondeu: "Muito obrigado por sua observação. Eu gostaria de ir estudar com o senhor."

Depois de ter trabalhado com o mestre zen por algum tempo, o contador quis saber novamente sua opinião sobre o espetáculo. E o mestre disse: "Muito bom, agora você está contando a história usando sua língua."

# 5 O aprendizado



No Japão há um ditado que diz que é melhor gastar três anos procurando por um bom professor do que ocupar o mesmo período de tempo fazendo exercícios com alguém inferior.

Temos de praticar para nos desenvolver, mas não podemos estudar com qualquer um. Temos de encontrar o professor certo. Realmente não importa o estilo ou a técnica que estamos estudando. Na verdade, podemos praticar diferentes disciplinas tais como aikidô, judô, balé ou mímica e obter o mesmo benefício. Isso porque estaremos aprendendo alguma coisa que vai além da técnica. Quando estudamos com nosso mestre, as habilidades fazem apenas parte da linguagem, mas não são o objetivo. Já que se está aprendendo alguma coisa que ultrapassa a técnica, aquilo que se está praticando é menos importante.

Nas artes marciais, o objetivo fundamental é o de praticar a *liberdade*. No entanto, isto não quer dizer que as artes marciais sejam automaticamente o melhor meio de aprender "como encontrar liberdade".

Na verdade, qualquer sistema de treinamento físico pode funcionar. Todos eles são concebidos para que possamos experimentar como o corpo e a voz funcionam, o que, por sua vez, nos possibilita encontrar liberdade através da atividade física.

É claro que fazer psicanálise ou desenvolver destreza intelectual também nos ajuda a nos tornar livres no pensamento. O *movimento* não é o único caminho para que nos tornemos mentalmente livres.

Segundo Zeami, é útil começar a praticar canto e dança aos sete anos (o que corresponderia à idade de seis anos no Ocidente), uma vez que nesta idade as crianças não têm consciência de si mesmas; não têm ambição, nem um sentido exibicionista ainda definido: não querem ser famosos. Também não se sentem pressionadas de modo que, quando atuam, alguma coisa interessante acontece, uma certa beleza.

*Zeami chamava essa qualidade de* hana, *a "flor" de um artista, e incluiu o sentido de "encanto" e "novidade" nesse conceito. O "encanto" não é o mesmo encanto que observamos na vida cotidiana, que está mais para um tipo de bem-estar social. Tampouco quer dizer beleza física. Refere-se especificamente a uma qualidade particular do artista no palco. L.M.*

Há uma velha idéia com relação ao trabalho do ator que diz o seguinte: "Não devemos nunca contracenar com animais ou crianças, porque eles irão sempre nos superar." Eles são certamente fascinantes de serem observados, mas por que capturam desse jeito nosso olhar? Há uma ponta de mistério.

Zeami percebeu que, durante a adolescência, um ator pode provavelmente demonstrar um certo nível de domínio técnico (caso tenha começado a praticar aos cinco ou seis anos), e isto, combinado com sua "flor" natural, faz com que seja apreciável. Quando somos jovens, nosso "encanto" disfarça os pontos fracos numa apresentação. No entanto, temos de tomar cuidado de não levar isto muito a sério caso alguém elogie a beleza de nossa atuação, uma vez que todos os atores jovens têm esse encanto. Não podemos nos deixar seduzir pela idéia de que somos um presente de Deus ao teatro. Ao contrário, precisamos realmente nos concentrar no desenvolvimento da técnica: como fortalecer e estender a voz, como usar o corpo, já que o encanto do qual dependemos por tanto tempo começa, aos poucos, a desaparecer.

Quando atingimos a idade de mais ou menos 16 anos, temos de encarar um período difícil teatralmente. Visualmente e vocalmente parecemos adultos: nosso corpo se alterou e a voz também mudou, ou está mudando. Paralelamente, nossos padrões de pensamento estão mais maduros. Por conseguinte, o público nos perceberá como adultos e julgará nosso trabalho segundo aquele padrão. Haverá a expectativa de assistir a uma interpretação afinada, e não seremos tecnicamente capazes de dar-lhe isso. Teremos perdido a "flor" da infância, ao mesmo tempo que ainda não teremos o domínio total de nossa capacidade profissional. É um período muito embaraçoso, e a coisa mais útil a fazer nesse caso é simplesmente nos concentrar no treinamento. Se acaso nos ocorrer de atuarmos mal, não devemos nos preocupar muito e apenas nos manter trabalhando.

Esse dificultoso período acaba mais ou menos aos 23 anos, quando entramos na fase mais importante de nossa vida profissional. Agora o corpo praticamente parou de crescer e mudar, de modo que somos capazes de "digerir" fisicamente qualquer coisa que tivermos aprendido. Nosso treinamento e desenvolvimento físico vêm juntos, como um fruto que amadureceu. Nessa fase, se fizermos um papel jovem, como em *Romeu e Julieta*, muitas pessoas ficarão impressionadas e acreditarão que somos atores muito bons. É verdade que pareceremos melhores e talvez mais convincentes naquele jovem papel do que um ator mais velho, mas não devemos nos deixar levar demais pelo provável sucesso. É meramente um tipo de coincidência: estar no papel certo, no momento certo. Não se trata de avaliar o virtuosismo da atuação. Quando nos dizem que somos bons aos 24 anos, é possível que seja verdade que tenhamos talento, mas devemos aprender a olhar isso objetivamente. Se embarcarmos na idéia de que somos um gênio do teatro, perderemos qualquer que seja o talento que tenhamos. Temos de observar objetivamente o que fizemos, em vez de subjetivamente. Se fizermos isto, rapidamente compreenderemos por que nosso sucesso precoce é um tipo de coincidência, e que não existe nenhuma garantia de que ele irá continuar.

Zeami considerou a idade de 33 ou 34 anos como sendo a fase mais rica da vida de um ator. Podemos notar os resultados de todo o nosso treinamento, e, se tivermos atingido um certo padrão de reconhecimento do nosso trabalho, isso será permanente. É igualmente verdade que se estivermos trabalhando como atores secundários nessa fase, é improvável que isto mude no futuro. Aos 24 anos tudo é possível: podemos de repente nos transformar de medíocres em excelentes atores; mas depois dos 34... milagres podem acontecer. Temos de ser muito honestos e analisar objetivamente nossas habilidades. Além do mais, se não tivermos alcançado domínio técnico de nossa arte nessa idade, teremos um problema. Em mais ou menos 10 anos nossas competências físicas começarão a declinar (perto da idade de 45 anos), de modo que se não tivermos nossa técnica organicamente instalada aos 35, teremos muito pouco a fazer. Se, aos 35, formos capazes de "encantar" o público, esta é a flor real de nossa arte. Não a flor da juventude agraciada por uma coincidência, mas um artigo genuíno.

Entretanto, se não pudermos encontrar esse "encanto" na idade de 35 anos, devemos pensar sobre nosso futuro com muito cuidado. Ou nos concentramos em nosso trabalho com esforço dobrado, ou devemos desistir. Afora qualquer outra coisa, temos de examinar de maneira realista onde e como podemos ser escolhidos para continuar a trabalhar com teatro.

Zeami percebeu que em volta de 43 ou 44 anos sofremos uma outra mudança. Nossa beleza física está começando a declinar, e nossa energia física começa a ir embora. Enquanto somos capazes de realizar extravagantes e extraordinárias façanhas virtuosas aos 34 anos, não podemos realizar as mesmas ações, do mesmo jeito, na idade de 44. Isso não quer dizer que não temos nada a oferecer ao público. Em vez de demonstrar nossa perícia técnica, devemos nos concentrar exatamente naquilo que estivermos fazendo ou dizendo. Reduzimos a expressão externa, mas mantemos a integridade de nossas ações. Não mais dependemos de nossa beleza física, mas o público ainda percebe alguma coisa delicada cujo movimento vem de dentro. Aí está novamente a "flor" verdadeira da arte do ator. Zeami também comentou que nessa idade é importante analisar cuidadosamente aquilo que podemos e não podemos fazer. E começar a ensinar. Essa combinação entre se auto-analisar e alimentar atores mais jovens (e o diálogo inevitável que ocorre entre essas duas atividades) nos ajuda a nos manter em desenvolvimento como atores, até atingir a terceira idade.

Depois dos 50 anos, Zeami sentiu que era quase impossível para um ator reproduzir fisicamente tudo aquilo que tinha feito no passado. Agora, a habilidade em prender a atenção do público não depende de virtuosismos exteriores. Ao contrário, devemos basear nossa interpretação em alguma coisa que seja interna: a parte *invisível* da atuação. Se isto existir, a atenção do público permanecerá concentrada em nossa interpretação. Se um ator tiver aprendido como atuar real e verdadeiramente através de todos os anos antes dos 50, então, mesmo que a árvore esteja velha, um pouco retorcida e arqueada, ainda será capaz de produzir uma flor. Não estaremos diante de um encanto extravagante, mas de uma profunda e permanente beleza. Num velho ator que esteja verdadeiramente habilitado, a voz pode estar fraca, o corpo incapaz de sustentar uma atividade intensa, mas ainda haverá *alguma coisa* interessante, compulsiva, encantadora e tocante com relação a seu trabalho. Nesse caso a interpretação é quase que totalmente *interior*.

Com relação a isso, devo lembrar que essa maneira de "ler" o teatro foi expressa por Zeami há mais de 500 anos e se refere apenas a atores e não a atrizes (uma vez que as mulheres eram proibidas de atuar no Japão daquela época). As idéias de Zeami obviamente ainda hoje são relevantes, com algumas exceções. Segundo minha própria observação, os pontos de transição para as mulheres tendem a ocorrer ligeiramente mais cedo do que para os homens. É também útil que nos lembremos que o teatro que ele descreveu era muito físico, em alguns casos se parecendo mais com a dança do que propriamente com o teatro convencional baseado no texto.

Além disso, a saúde e a nutrição modernas, de um modo geral, aumentaram a duração e a qualidade da vida humana desde então, e isso precisa ser levado em conta; 50 anos era uma idade realmente avançada na época em que ele escrevia, e agora não é mais assim. A observação sugere que as fases mais tardias da vida, às quais ele se refere, precisam ser ajustadas em mais ou menos 10 anos. Os primeiros anos (da adolescência até os 40) parecem ser mais ou menos os mesmos hoje em dia. Talvez essas idades devessem ser ajustadas em cerca de um ano, para baixo (16 anos significam os atuais 14 ou 15). Isto também se dá por causa do efeito da melhor nutrição que produz uma maturidade física precoce. Mas essa diferença é mínima, pois a abrangência da observação de Zeami ainda permance tão relevante quanto na época em que escreveu.

Uma vez ouvi uma história sobre um brilhante artista da corda bamba que trabalhava num circo. Depois de uma de suas habituais espetaculares apresentações ele se virou para o público e disse: "Tenho um filho de seis anos. Nos dois últimos anos ele esteve aprendendo a andar na corda bamba. Gostaria de apresentá-lo a vocês esta noite, pois ele vai fazer sua estréia diante do público. É evidente que não se trata de alguém altamente habilidoso, mas por favor façam com que se sinta bem-vindo."

Então a criança apareceu e começou sua pequena caminhada pela corda. Ele tinha muita dificuldade de equilíbrio; num momento quase chegou a cair, mas de algum modo conseguiu se recuperar. Finalmente atingiu a outra ponta da corda e foi saudado com uma chuva de aplausos. Era uma genuína ovação não apenas pelo bem-sucedido cumprimento da tarefa, mas porque conseguiu capturar e sustentar a atenção do público durante sua intervenção. Na verdade, num certo sentido, sua atuação era mais *interessante* do que a de seu pai. Obviamente tudo o que fez com que fosse fascinante de se ver não era o domínio técnico ou a criação de um "novo estilo" de andar na corda bamba. Era algo mais: a criança tinha posto sua vida inteira na apresentação; o pai tinha apenas uma excelente técnica.

Um mestre zen uma vez observou que, no momento do nascimento, cada ser humano contém uma semente, a qual pode crescer e se transformar na "flor" da divindade. Pensar nas atitudes divinas como se fossem um tipo de "chuva" faz com que a semente germine e cresça. A compreensão da divindade é a "flor", que por sua vez produz o "fruto" da iluminação. Essa "flor" é a mesma que aquela do ator. Uma vez que tivermos começado a estudar na infância, cada idade nos trará uma compreensão nova e aprofundada do que significa ser ator. Olhamos para nós mesmos objetivamente, analisamos nossa habilidade, treinamos, buscamos nós mesmos, estudamos, e então, quando a "flor" se abre, batalhamos para mantê-la. E continuamos a alimentá-la, de maneira que não murche e morra.

Mas, para produzir uma bela flor, temos de saber no que consiste a semente. Acredito que essa bela "flor" nasça da abertura do coração. Devemos descobrir como isso se dá, uma vez que a qualidade de nossa atuação reflete isto. Mesmo que o corpo esteja velho e decadente, alguma coisa muito especial e límpida pode surgir se tivermos cultivado um coração forte e aberto. Isso ultrapassa a técnica.

Zeami nos oferece três conceitos que definem o trabalho do ator. Ele os descreve na forma de elementos como *pele*, *carne* e *osso*. A pele é a beleza externa do ator, a carne é a beleza que vem com o treinamento, e o osso é a natureza essencial da pessoa, é um tipo de beleza espiritual. Alguns atores nascem com uma qualidade inata, que é o esqueleto de seu trabalho. Aí o treinamento resulta na carne, e o que finalmente surge externamente, para o público, é a pele.

Uma outra maneira de apresentar essa noção é *ver*, *ouvir* e *sentir*. Primeiro, o público vê o ator: a beleza que enxergamos é a pele. Segundo, a musicalidade da interpretação, o ritmo e a harmonia da expressão que ouvimos é a carne. Finalmente, a interpretação nos leva a um nível mais fundo, quase metafísico; sentimos alguma coisa muito profunda. Esse é o osso do trabalho do artista. No palco está a beleza do corpo, a beleza do espetáculo, e a beleza da mente que criou a interpretação. Para ser um bom ator, cada um desses elementos precisa ser mantido no mais alto nível.

Quando falo da *beleza*, não me refiro à *atração* ou à beleza da moda. Se nosso espírito (*osso*) é bonito, é isso que estará na superfície.

Havia uma vez um jovem samurai que estudava com muito afinco e as pessoas começaram a comentar quão bom ele era. Notaram que ele era altamente habilidoso, já que tinha claramente adquirido muita técnica. Um dia, depois de praticar no *dojo*, foi a um restaurante, ali comeu e tomou uma taça de vinho de arroz. Finalmente se levantou para ir para casa, mas naquele horário estava muito escuro e ele não via um palmo adiante do nariz.

No entanto, já que tinha desenvolvido sua prontidão e sensibilidade como parte do treinamento de samurai, estava apto a caminhar pela estrada. Acabou chegando a um rio e, quando estava atravessando a ponte, chocou-se contra alguém. Imediatamente sacou da espada, mas já era tarde; uma outra espada já estava posta na sua garganta. Não havia nada que pudesse fazer.

O outro homem disse: "Ouvi dizer que você é um guerreiro famoso, mas não pode ser verdade. Você não é forte o suficiente. Você não é capaz de se defender contra minha espada. Você adquiriu muita técnica e está satisfeito com isto. Você é completamente inútil. Seria melhor se eu o matasse agora."

A espada espremeu-lhe um pouco mais a garganta. Então, num movimento totalmente inesperado, o jovem samurai ameaçado saltou no rio. Era inverno, e a água estava congelando, mas ele deu um jeito de se salvar. Então gritou ao seu oponente: "Você é muito forte, por favor me diga seu nome!"

O estranho repondeu: "Não, não quero dizer-lhe meu nome. Mas se você se sentir envergonhado por causa deste encontro, vou lhe dar um conselho. Treine o seu ser interior. Técnica não é suficiente. Se você puder dar um jeito de ir além da técnica, você será muito forte; acontece que agora você está satisfeito com seu domínio técnico e acha que isso o faz competente. Está errado. Você tem de ir além da técnica."

Então o samurai perguntou: "O que é *ir além da técnica*?"

E a resposta: "Uma outra existência. Dentro de sua existência física há uma outra existência. Quando você encontrá-la, irá compreender."

E assim o estranho partiu. O jovem samurai saiu do rio rastejando e tomou a decisão de estudar num monastério zen.

Realmente não acredito que se possa aprender *interpretação*. Talvez existam algumas técnicas que podem nos ajudar a criar uma interpretação sob circunstâncias específicas, por exemplo, como ser bom na televisão ou como interpretar num estilo altamente codificado como o ***kabuqui***, ou a ópera de Pequim, que na verdade funcionam apenas nesses contextos particulares. De fato, toda produção requer seu próprio método de interpretação. Acontece também de estarmos envolvidos na criação de uma peça totalmente nova; aí teremos de criar um novo tipo de interpretação que possa se adaptar a ela.

Na medida em que cada produção pede seu próprio método de atuação, fica difícil ensinar um *método* de interpretação como algo genérico. Além do mais, como artistas, temos de estar dispostos a destruir métodos anteriores de interpretação para criar o que é necessário que seja feito aqui e agora. Na verdade, quando estamos no palco, devemos esquecer toda e qualquer teoria, todas as filosofias, todas as técnicas interessantes. Devemos entrar e fazer.

Antes de começar minha carreira, eu pensava que fosse incrivelmente talentoso. Acreditava que pudesse me tornar o melhor ator do Japão. Infelizmente, conforme comecei regularmente a trabalhar no teatro, as pessoas começaram a me dizer que realmente eu não era muito bom. De fato, eu era horrível. Foi um choque terrível descobrir que eu não era o gênio dos meus sonhos, mas, já que eu tinha começado a trabalhar com teatro, achei que devia continuar ali. Isso era em parte devido a um certo orgulho: não queria admitir que tinha cometido um erro na escolha da carreira. Ao mesmo tempo, senti um grande desespero quando me dei conta de que, de verdade, não era particularmente talentoso. No entanto, continuei. E comecei a pensar: se não tenho talento, o que mais me resta?

Eu não tinha como conseguir *genialidade*, mas tinha como conseguir *prática*. Comecei a trabalhar duro e tentava me tornar o mais habilidoso possível. Depois de um certo tempo, as pessoas vinham até mim e diziam que eu ainda não era muito bom e que devia considerar a hipótese de sair do teatro. É claro, elas reconheciam que eu estava trabalhando duro e me dedicando, mas infelizmente eu não era tão interessante de ser visto.

Poucos anos mais tarde, estive quase para desistir. Aceitei o fato de que não era um bom ator e me dei conta de que tinha pouca chance de sucesso. E, é lógico, este foi o momento em que as pessoas finalmente começaram a dizer que o meu trabalho afinal não era tão ruim assim.

*O Mahabharata* foi o grande projeto de Peter Brook, tendo durado mais de quatro anos. Eu realmente estava interessado naquilo e queria ver como Brook iria trazer a complexidade do universo daquela história para o teatro. Mais uma vez decidi que o melhor seria continuar atuando, do contrário não me seria possível testemunhar o modo como o projeto iria se desenvolver.

Para mim o processo foi maravilhoso. Era fascinante observar como um grande diretor trabalhava uma peça daquela magnitude. Eu desfrutava de cada um dos momentos dos ensaios. Infelizmente, depois de dez meses, aquela fase terminou, a produção estava pronta, e agora eu tinha de me lançar no trabalho de interpretação. Depois dos bons tempos vieram os ruins: dois anos interpretando a mesma coisa, dia após dia.

Se eu tivesse atuado do mesmo jeito todos os dias, teria ficado louco com o tédio. Para driblar esse problema, decidi tentar um outro jeito de atuar. Decidi que não pensaria se eu era bom ou ruim, simplesmente tentaria me divertir no palco. Todos os dias, num sentido egoísta, tentava encontrar prazer na minha interpretação. E as pessoas de repente diziam que eu estava muito melhor do que antes.

Então fui trabalhar em *The Man Who*. Nessa peça, mudei novamente. Não me importava se eu estava ou não me divertindo. Não me importava com o fato de que estivesse repetindo a mesma coisa dia após dia. Na verdade, não me importava com nada. Ao contrário, eu me concentrava nos detalhes: mão direita para cima, cabeça vira, digo uma frase, e depois a próxima... Como num ritual. Um ritual da vida cotidiana.

Achei aquilo completamente semelhante à tradicional cerimônia do chá. Na cerimônia do chá, há muitos detalhes complexos. Toda ação tem um padrão prescrito. Como limpamos a xícara, como acendemos o fogo, como vertemos a água: tudo é cuidadosamente coreografado. Seguimos essa complicada ordem para produzir uma xícara de chá que vamos oferecer a nossos convidados. Na verdade não fazemos nada de especial; apenas fazemos uma xícara de chá. Não é nada fantástico, mas nos dá um grande prazer em preparar e servir.

Uma vez executei uma cerimônia do chá para um grande mestre. Por alguma razão, de repente senti uma afeição enorme pelo pó verde do chá, de modo que o esmaguei muito calmamente, com muito amor. Este sentimento de amor e afeição ficou comigo durante todo o resto da cerimônia. Eu escutava o som da água fervendo. Percebi a mudança no tom quando acrescentei água fria. Finalmente dei a xícara ao mestre, que disse: "Este chá deve estar delicioso."

Um aluno de espada estava praticando um dia, quando seu professor veio até ele e comentou: "Você é muito bom, mas alguma coisa ainda não está 'afinada'. Está faltando alguma coisa."

O estudante refletiu profundamente sobre o que o mestre tinha observado, mas não conseguia encontrar nenhum sentido para a observação. Alguns dias depois ele se aproximou do professor e disse: "Não consegui descobrir o que estava faltando. Obviamente existe algum grande segredo sobre a arte da espada que eu não sou capaz de compreender."

Com aquilo, ele concluiu que não havia nenhum aspecto com que se preocupar relativo a como manipular a espada. Livrou-se dos pensamentos ligados à espada e apenas ficou ali, diante do mestre. Normalmente no Japão, quando encaramos um grande mestre, ele se parece muito grande, enquanto nós nos sentimos pequeninos. Mas, naquele caso, o jovem de repente sentiu como se o seu próprio corpo fosse enorme, enquanto que o do mestre parecia encolhido. Naquele momento, o mestre sorriu e disse: "Agora você compreendeu! Agora você descobriu o segredo de lutar."

Isto só pode acontecer quando "jogamos a espada fora". Esse *vazio interior* é um objetivo interessante, mas como chegar lá? Infelizmente, não existe mapa ou guia, e só podemos ver como chegamos lá depois de ter chegado.

*Quando olhamos para trás podemos dizer "Ah, era realmente um momento decisivo; aquelas foram as palavras que de repente alteraram minhas prioridades", ou "Eu achava que estivesse fazendo 'isto', mas na realidade estava fazendo 'aquilo'", e até mesmo "Quantos acontecimentos tão pequenos se articularam para me trazer até aqui. Nunca tinha percebido isto naqueles tempos". E é assim que acontece; enquanto estamos trilhando o caminho, não podemos vê-lo. É só tardiamente que tudo começa a ficar claro. L.M.*

Quando falo sobre auto-aprendizado, não estou falando sobre um programa intelectual de treinamento mas, em vez disso, de uma abertura e disposição geral para seguirmos adiante. Trata-se de prontidão e não rigidez.

Um sábio chinês estava respondendo a perguntas do seu estudante. Uma das questões era: "O que eu sou?"

O sábio respondeu: "Você é uma bandeja."

Nas cerimônias religiosas do Ocidente uma bandeja especial é usada para oferendas que são feitas aos deuses. A bandeja contém objetos preciosos. O sábio escolhe os símbolos da bandeja e das oferendas para distinguir *Yu* (a existência) e *Mu* (o nada). *Yu* é como o *fenômeno*; é o efeito visível da ação. Vemos, ouvimos, reconhecemos. É como as oferendas que são feitas aos deuses. *Mu* é como a *forma*; é difícil de detectar, ainda que esteja diretamente relacionada com o fenômeno. Descrevendo o estudante como a bandeja, o sábio o estava lembrando desse nível profundo da existência. Do mesmo modo, a parte invisível do ator é a bandeja que dá origem e sustenta a ação visível da interpretação. Não se nota sua presença. Apenas sua ausência.

Consideremos o sutra do coração no budismo. Reza o seguinte: "o fenômeno é o vazio e o vazio é o fenômeno". De certa maneira, tudo surge do *vazio* e do *nada*. Admiramos a beleza das flores numa árvore. Mas se a abrirmos para descobrir o que cria a beleza, não encontraremos *nada*: nem brotos de flores, nem códigos secretos, mas apenas madeira. Se pensarmos na natureza em toda sua glória e diversidade, ficaremos espantados. Árvores, flores, neve, mar, grama... A todas essas manifestações chamamos natureza, mas o que é a natureza? Onde ela está? Não pode ser encontrada. Isso é o *nada* que dá origem a incontáveis fenômenos. Podemos olhar a interpretação sob esse mesmo ângulo. Como a natureza, o coração do ator pode dar vida a praticamente qualquer coisa. Como na natureza, há um tipo de nada que fertiliza.

Como atores, devemos ter um pouco de cuidado quando estivermos tratando com esses conceitos de *nada* e *fenômenos*. São conceitos intelectuais, e se nos apegarmos demais a eles isso pode nos deixar perdidos. Se estivermos conscientemente pensando sobre o *vazio*, então não se trata de um vazio real, mas de uma idéia rotulada do vazio. Do mesmo jeito, com o *fenômeno* acontece a mesma coisa, estaremos tratando apenas de um outro tipo de fenômeno. O vazio real está além do pensamento e é infinitamente livre. Ficar limitado ao conceito de vazio, ou pensar constantemente em apreender o nada, é mais uma maneira de aprisionar ou coagir nossa interpretação.

Tudo isso é difícil de compreender e complicado de pôr em prática. O *nada* está além do pensamento, mas como podemos apreendê-lo sem pensar nele? Talvez devêssemos apenas nos concentrar numa coisa que Zeami disse: "*Yuu raku shu do fu ken*", que podemos traduzir como: "Divirta-se livremente, estude o caminho, e assim verá o vento."

Esforço, treinamento, estudo e trabalho são as coisas nas quais devemos nos concentrar. Depois de um longo período de servidão, surge um tipo de liberdade. Não pensamos mais naquilo que estamos fazendo. Essa liberdade é o *nada* do ator. No nível mais elevado é como ser um bebê; nada é planejado ou construído conscientemente, mas nossos pensamentos e sentimentos emergem com vitalidade e total claridade.

No Japão medieval, havia um guerreiro famoso chamado Musashi Miyamoto. Ele era conhecido por usar uma espada de treinamento (que era feita de madeira, em vez de lâmina verdadeira) mesmo quando seus oponentes o atacavam com armas de aço. Sua fama aumentava à medida que vencia seus adversários sob tais circunstâncias. Depois de um dos famosos duelos, alguém lhe perguntou por que ele tinha escolhido usar uma espada de madeira em vez de uma de verdade. Musashi respondeu: "Se eu tivesse usado uma arma real, não teria encarado o duelo de maneira suficientemente séria. Teria dependido da lâmina para fazer o meu trabalho. De fato, minha presença não teria sido muito importante. Seria como se eu não estivesse ali ou não existisse. Mas com uma espada de madeira, meu interior teve de estar realmente concentrado e forte. Foi por isso que preferi assim."

Como cabia a um lutador refinado, Musashi Miyamoto passou anos a fio estudando os princípios e a filosofia das artes marciais. Depois de um longo período, concluiu que "todo sistema, todo pensamento, toda técnica e todo conceito filosófico aponta para o mesmo vazio. Tudo é um vazio."

Evidentemente, ninguém conseguia entender sobre o que ele estava falando. O *vazio* é muito difícil de explicar. É o mesmo da meditação zen. Os praticantes ocasionalmente têm a experiência de alguma coisa chamada *satori*, que é igualmente impossível de descrever.

Quando falamos de ensino, estamos simplesmente tratando da experiência de alguém. Nosso professor percorreu o caminho antes de nós, e vemos suas pegadas no pó da estrada. Elas podem nos fornecer algumas indicações sobre que direção tomar. Mas essas pistas fazem parte do passado de alguém, não são o nosso futuro. Todos os mapas e rotas são apenas mapas do passado de outras pessoas. Devemos absorvê-los e utilizá-los, mas sempre lembrar que nosso próprio caminho será diferente, e é esta trilha pessoal que devemos percorrer. Não tentem copiar exatamente o percurso de outra pessoa; sirvam-se de seus conhecimentos mas mantenham-se alertas de que a "paisagem" particular de nosso próprio caminho é única. Entretanto, o paradoxo continua: devemos descobrir nosso próprio caminho, mas não podemos percebê-lo enquanto estamos nele, somente depois de tê-lo percorrido.

Neste livro, eu disse muitas coisas que outros já disseram. Mas vocês não devem simplesmente aceitar tudo o que está escrito aqui sem questionamento. Na verdade, se acreditarem em cada coisa que lerem, é melhor não ler nada nunca.

Havia um famoso ator de ***kabuqui***, que morreu há cerca de 50 anos, que dizia:

"Posso ensinar-lhe o padrão gestual que indica *olhar para a lua*. Posso ensinar-lhe como fazer o movimento da ponta do dedo que mostra a lua no céu. Mas da ponta do seu dedo até a lua, a responsabilidade é inteiramente sua."